

<<学练三十二式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<学练三十二式太极剑>>

13位ISBN编号：9787543617810

10位ISBN编号：7543617811

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：崔仲三

页数：158

字数：70000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学练三十二式太极剑>>

### 内容概要

本书严格按照国家体委武术研究院的要求，参照教学的实践经验进行编写。本书介绍剑术的发展历史，剑的结构以及各部名称，剑的基本握法和剑指，基本剑法介绍，三十二式太极剑的运动特点，三十二式太极剑主要动作要求；套路中不但配置了动作分解照片，而且还在每一动作说明后，增加了要点、教学口令，意气配合，攻防含义，易犯错误、产生原因、纠正方法等。本书图文并茂、直观明了，普通练习者通过详细的图解便可学会，以达到强身健体的目的，提高者还可以从攻防含义、意气配合、动作规格要领要求等得到进一步的练习。

## <<学练三十二式太极剑>>

### 作者简介

崔仲三(1948-

)，崔毅士嫡孙，北京市人，祖籍河北。

北京体育大学大专学历，中国武术七段，国家一级武术裁判员。

出身太极世家，幼年起就随祖父崔毅士习练传统杨式太极拳，至今已有40余年。

崔仲三先生秉承家传，在祖父严格教导下全面掌握了太极拳、器械及推手，深得教诲。

他继承了祖父拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中的风范，是北京杨式太极拳嫡传之人。

## <<学练三十二式太极剑>>

### 书籍目录

- 三十二式 太极剑简介
- 三十二式 太极剑动作规格
- 三十二式 太极剑的练习秘诀
- 三十二式 太极剑的练习方法
- 三十二式 太极剑的练习环境
- 太极剑套路练习时的注重点
- 三十二式 太极剑动作名称
- 预备式
- 起势
- 第一式 并步点剑
- 第二式 独立反刺
- 第三式 仆步横扫
- 第四式 向右平带
- 第五式 向左平带
- 第六式 独立抡劈
- 第七式 退步回抽
- 第八式 独立上刺
- 第九式 虚步下截
- 第十式 左弓步刺
- 第十一式 转身斜带
- 第十二式 缩身斜带
- 第十三式 提膝捧剑
- 第十四式 跳步平刺
- 第十五式 左虚步撩
- 第十六式 右弓步撩
- 第十七式 转身回抽
- 第十八式 并步平刺
- 第十九式 左弓步拦
- 第二十式 右弓步拦
- 第二十一式 左弓步拦
- 第二十二式 进步反刺
- 第二十三式 反身回劈
- 第二十四式 虚步点剑
- 第二十五式 独立平托
- 第二十六式 弓步挂劈
- 第二十七式 虚步抡劈
- 第二十八式 撤步反击
- 第二十九式 进步平刺
- 第三十式 丁步回抽
- 第三十一式 旋转平抹
- 第三十二式 弓步直刺
- 收势

## <<学练三十二式太极剑>>

### 媒体关注与评论

习练杨式太极拳要突出整体性、连贯性、圆活性、内外身心的统一怀及技击性。动作要端正自然、不偏不倚、舒展大方，旋转松活、以腰为轴、完整贯穿。从起式到收式前后连贯，犹如一线贯通，衔接一气，上下表里，势断劲不断，衔接和顺，周身完整。

## <<学练三十二式太极剑>>

### 编辑推荐

崔仲三编著的《学练三十二式太极剑》内容介绍：三十二式太极剑整套动作舒展大方，似行云流水，动作衔接圆活连贯，造型优美，剑术灵活多变，剑法和剑力变化清晰，气势腾然。

三十二式太极剑是一项观赏性强、适于普及的大众强身健体运动。

三十二式太极剑步法与太极拳套路有许多相似之处。

弓步、退步、侧行步的反复出现，增强了练习者的腿部力量；身体重心的不断移动增强了练习者的平衡能力；双臂与双掌的运转在“沉肩坠肘、松腰沉髋”的动作要领要求下，使练习者身体关节润滑，起到了预防关节疾病的作用；“立身中正、虚领顶劲”的要求，使得练习者的体态更加挺拔、匀称；“以意带动”的动作要领有利于练习者脑部的开发；“气沉丹田”的要求，有利于练习者肺部气体的交换；“一动无有不动”的意识，更有利于练习者协调能力的提高。

<<学练三十二式太极剑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>