

<<杨式太极传统51式剑>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极传统51式剑>>

13位ISBN编号：9787807056003

10位ISBN编号：7807056002

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代出版社

作者：黎慧琳

页数：113

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>

<<杨式太极传统51式剑>>

内容概要

杨式太极传统51式剑：含而不露，柔中寓刚，蓄发相向，轻灵安舒，潇洒飘逸。

杨式太极剑传统套路直接从传统杨式太极拳演变而来，它姿势美观大方，剑法缠绵平稳，灵活多变，风格别致，有“太极十三势剑”之称。

杨式太极剑的普及套路和竞赛套路都是以它为蓝本创编的。

传统杨式太极剑最能体现出阴阳和谐、刚柔相济的太极养生原理，精气神与剑法合而为一，达到练剑、练体、练用的完美效果，长期习练，定可获得心情舒畅、身体健康、延年益寿的最大功效！

分段教学、详尽图解、由简入繁、循序渐进：中华剑术历史、杨式太极背景知识、太极剑健康原理、杨式太极剑入门基本功指导、杨式太极剑51式动作详解、杨式太极剑51式技巧提示、杨式太极剑51式实战用法、剑术练习的注意事项。

书+DVD：国际传媒集团携手太极名家打造的专业影像，杨式太极名家示范教堂；中文简/繁字幕；一册在手，如亲事名师；高清晰彩图/影像展示；中国最高品质的太极专著；详细分解动作练习与指导+全套标准演练（多角度展现）。

<<杨式太极传统51式剑>>

书籍目录

第一章 剑出杨氏 一、剑术简史 二、承先启后的杨式太极 三、以拳为剑，拳剑兼修 四、杨式及其他流派太极剑简介 五、杨式太极剑的养生健体功效

第二章 习剑之先 一、识剑与选剑 二、杨式太极的10种握剑法 三、杨式太极剑的“身步腿眼”四法 四、杨式十三字基础剑诀 五、杨式太极剑“四十八字心诀” 六、杨式太极剑练习要点 七、阅读使用说明

第三章 杨式太极剑五十一式详解

预备式 第一式 三环套月 第二式 魁星式 第三式 燕子抄水 第四式 左右边拦扫 第五式 小魁星式 第六式 燕子入巢 第七式 灵猫扑鼠 第八式 凤凰抬头 第九式 黄蜂入洞 第十式 凤凰右展翅 第十一式 小魁星 第十二式 凤凰左展翅 第十三式 等鱼式 第十四式 左右龙行 第十五式 宿鸟投林 第十六式 乌龙摆尾 第十七式 青龙出水 第十八式 风卷荷叶 第十九式 左右狮子摇头 第二十式 虎抱头 第二十一式 野马跳涧 第二十二式 勒马式 第二十三式 指南针 第二十四式 左右迎风掸尘 第二十五式 顺水推舟 第二十六式 流星赶月 第二十七式 天马飞瀑 第二十八式 挑帘式 第二十九式 左右车轮 第三十式 燕子衔泥 第三十一式 大鹏展翅 第三十二式 海底捞月 第三十三式 怀中抱月 第三十四式 哪吒探海 第三十五式 犀牛望月 第三十六式 射雁式 第三十七式 青龙现爪 第三十八式 凤凰双展翅 第三十九式 左右跨栏 第四十式 射雁式 第四十一式 白猿献果 第四十二式 左右落花 第四十三式 玉女穿梭 第四十四式 白虎搅尾 第四十五式 鱼跳龙门 第四十六式 左右乌龙绞柱 第四十七式 仙人指路 第四十八式 朝天一炷香 第四十九式 风扫梅花 第五十式 牙笏式 第五十一式 抱剑还原传统太极剑步型图

<<杨式太极传统51式剑>>

章节摘录

插图

<<杨式太极传统51式剑>>

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>