

<<32式太极剑及其防身应用>>

图书基本信息

书名：<<32式太极剑及其防身应用>>

13位ISBN编号：9787810514972

10位ISBN编号：7810514970

出版时间：2001-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈占奎等 编著

页数：172

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>

<<32式太极剑及其防身应用>>

内容概要

本书内容包括太极剑基本知识、基本剑法、学练方法、表演比赛法、防身技击和32式太极剑教学等。为了便于学习，使读者更好地理解 and 掌握动作，文中的动作大量采用了分解教学法，并介绍了易犯错误与纠正方法以及每一个动作的攻防含义等。

总之，本书内容翔实、文字简练、招法清楚、教法严谨、图文并茂、学练方便，是初学者和武术爱好者的良师益友，也可供武术教练员和武术教师参考。

<<32式太极剑及其防身应用>>

书籍目录

第一章 太极剑概述 一、剑的历史发展 二、剑的基本知识 三、太极剑的风格特点 四、学练太极剑的基本原则与方法 五、参加比赛和表演 第二章 太极剑基本技术方法 一、基本剑法 二、基本步型、步法和腿法 三、基本身型、身法和眼法 第三章 三十二式太极剑教学 一、动作名称 二、动作图解 第四章 剑术防身应用 第五章 32式太极剑教程（教与学10日通）

<<32式太极剑及其防身应用>>

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>