

<<42式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<42式太极剑>>

13位ISBN编号：9787810518369

10位ISBN编号：7810518364

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体大

作者：李德印

页数：102

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>

<<42式太极剑>>

内容概要

42式太极剑是中国武术研究院继“42式太极拳竞赛套路”之后，于1991年组织有关专家创编的太极剑竞赛套路。

这套太极剑作为竞赛规范套路，其动作规格、数量、级别、演练时间完全符合武术竞赛规则的要求，而且在编排、结构和布局上也独具匠心。

42式太极剑内容充实，取材广泛，吸收了杨、吴、陈名流派太极剑及武当太极剑的精华，表现了太极剑轻缓连绵，动中寓静，刚柔相济，重意不重力的风格特点。

同时，在剑法和形神的表现上，又加以丰富和创造。

全套42个动作包括22种剑法、10种步型、3种不同发力以及多种步法和平衡造型，不仅内容大为丰富，而且融不同技法为一体，大大提高了套路的观赏性、技巧性、竞赛性和健身作用，从而受到太极剑爱好者的广泛欢迎。

<<42式太极剑>>

书籍目录

1. 起势 2. 并步点剑 3. 弓步削剑 4. 提膝劈剑 5. 左弓步拦 6. 左虚步撩 7. 右弓步撩 8. 提膝捧剑 9. 蹬脚前刺 10. 跳步平刺 11. 转身下刺 12. 弓步平斩 13. 弓步崩剑 14. 歇步压剑 15. 进步绞剑 16. 提膝上刺 17. 虚步下截 18. 左右平带 19. 弓步劈剑 20. 丁步托剑 21. 分脚后点 22. 仆步穿剑 23. 蹬脚架剑 24. 提膝点剑 25. 仆步横扫 26. 弓步下截 27. 弓步下刺 28. 左右云抹 29. 弓步劈剑 30. 后举腿架剑 31. 马步推剑 32. 丁步点剑 33. 独立上托 34. 进步挂点 35. 歇步崩剑 36. 弓步反刺 37. 转身下刺 38. 提膝提剑 39. 行步穿剑 40. 摆腿架剑 41. 弓步直刺 42. 收势

<<42式太极剑>>

章节摘录

（四）提膝劈剑左腿屈膝，身体重心后移，上体随之略向右转，右脚尖翘起外摆；同时右手握剑屈肘向右、向后划弧至体右后方，手心朝上，腕略高于腰；左手剑指向前、向右划弧摆至右肩前，手心斜朝下。

目随视剑尖。

（图19）插图：

<<42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>