

<<剑术、刀术入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<剑术、刀术入门与提高>>

13位ISBN编号：9787500919551

10位ISBN编号：7500919557

出版时间：2000-7-1

出版时间：人民体育出版社

作者：杨柏龙,刘玉萍

页数：228

字数：148000

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>

<<剑术、刀术入门与提高>>

内容概要

剑术、刀术对健身十分有益。

剑术动作轻快潇洒、身法矫捷、富有韵律、刚柔相兼；刀术动作勇猛快速、雄健剽悍，同时亦要求刚柔相济，轻灵和谐。

久练习、剑术利关节、修筋骨。

本书作者教学经验丰富，跟随本书学练，入门快速，提高快，达到国家武术考核“三段”水平并非难事。

<<剑术、刀术入门与提高>>

作者简介

杨柏龙，毕业于北京体育大学（原北京体育学院）运动系武术专业。
现任北京体育大学张广德导引养生功中心主任，副教授、国家级武术裁判员。
在从事武术工作的近30年间，得到了著名武术专家张文广、成传锐、夏柏华、门惠丰教授等名家的直接指教，并被武术家李秉慈先生收为弟子，被张广德教授收为大弟子。
撰写和参与编写了《六合拳》《八仙剑》《通背拳》
《中国查拳》《武术入门》《易筋经》《八段锦》《中国武术百利全节》和武术、健身功法等书籍与声像教材。

<<剑术、刀术入门与提高>>

书籍目录

第一篇 剑术练习 剑术简介 剑术基本技法 (一) 剑法清晰 (二) 以巧制胜 (三) 持短入长 (四) 刚柔兼备 剑术基本方法 (一) 剑的持握法 (二) 刺剑 (三) 劈剑 (四) 挂剑 (五) 撩剑 (六) 云剑 (七) 抹剑 (八) 绞剑 (九) 架剑 (十) 挑剑 (十一) 点剑 (十二) 崩剑 (十三) 截剑 (十四) 抱剑 (十五) 带剑 (十六) 穿剑 (十七) 提剑 (十八) 斩剑 (十九) 扫剑 (二十) 剪腕花 (二十一) 撩腕花 剑术组合动作 (一) 持剑、斩剑、架剑动作组合 (二) 提剑、崩剑动作组合 (三) 抱剑、撩腕花动作组合 (四) 劈剑、绞剑、截剑动作组合 (五) 穿剑、压剑动作组合 (六) 抹剑、挂剑动作组合 (七) 撩剑、带剑、刺剑动作组合 (八) 挂剑、撩剑动作组合 (九) 点剑、扫剑动作组合 (十) 挑剑、云剑动作组合 三段剑术规定考核套路详解

第二篇 刀术练习

<<剑术、刀术入门与提高>>

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>