

<<42式太极剑竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<42式太极剑竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720878

10位ISBN编号：7537720878

出版时间：2003-3-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张山

页数：133

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式太极剑竞赛套路>>

内容概要

太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书。

<<42式太极剑竞赛套路>>

书籍目录

1.42式太极剑竞赛套路简介1.1 套路结构特点1.2 技术风格特点2.42式太极剑竞赛套路核心技术学练2.1 太极剑桩功练习2.2 核心技术动作练习3.42式太极剑竞赛套路动作图解及要点3.1 预备势3.2 起势3.3 并步点剑3.4 弓步斜削3.5 提膝劈剑3.6 左弓步拦3.7 左虚步撩3.8 右弓步撩3.9 提膝捧剑3.10 蹬脚前刺3.11 跳步平刺3.12 转身下刺3.13 弓步平斩3.14 弓步崩剑3.15 歇步压剑3.16 进步绞剑3.17 提膝上刺3.18 虚步下截3.19 右左平带3.20 弓步劈剑3.21 丁步托剑3.22 分脚后点3.23 仆步穿剑3.24 蹬脚架剑3.25 提膝点剑3.26 仆步横扫3.27 右左弓步下截3.28 弓步下刺3.29 右左云抹3.30 右弓步劈3.31 后举腿架剑3.32 丁步点剑3.33 马步推剑3.34 独立上托3.35 进步挂点3.36 歇步崩剑3.37 弓步反刺3.38 转身下刺3.39 提膝提剑3.40 行步穿剑3.41 摆腿架剑3.42 弓步直刺3.43 收势附录1 整个套路动作路线图附录2 学练太极拳竞赛套路指南

<<42式太极剑竞赛套路>>

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>