

<<42式太极剑学与练>>

图书基本信息

书名：<<42式太极剑学与练>>

13位ISBN编号：9787537732918

10位ISBN编号：7537732914

出版时间：2009-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：李寿堂

页数：96

译者：张连友 注解

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式太极剑学与练>>

内容概要

42式太极剑套路分四段42个动作，演练时间为3至4分钟。

其中包括十八种不同剑法，五种不同步型，三种不同组别的平衡，三种腿法和三个不同的发劲动作。这套太极剑是国家体委武术研究院于20世纪90年代初组织国内武术名家以“继承、发展、创新”为目的，以“传统性、科学性、健身性、竞赛性”为原则进行创编的。

42式太极剑既保留了传统太极剑的风格特点，又有所创新；不仅内容充实，动作规范，结构严谨，编排新颖，布局合理，而且动作数量、组别和时间等都符合竞赛规则的要求，目前已成为国内外武术比赛的项目之一。

<<42式太极剑学与练>>

书籍目录

- 42式太极剑的基本动作规格
- 42式太极剑动作名称
- 42式太极剑套路详解
- 附 42式太极剑动作布局路线图

<<42式太极剑学与练>>

章节摘录

版权页：插图：Lifting the foot Backward Bend the supporting leg slightly and stand steadily. Bend the other leg back-ward and lift it towards the other side behind the body, the foot stretched and sole facing up. Lean the upper body slightly forward and twist the waist in the same direction with the leg lifted. Five leg techniques mentioned above all need steady supporting. The knees should not be stiff. Keep the upper body upright without bending forward or backward and leaning left or right.

<<42式太极剑学与练>>

编辑推荐

《42式太极剑学与练(中英文对照)》：风格突出，内容充实，动作讲解规范，意念引导清晰，图文并茂，中英文对照，易学易懂，有益于健身，去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作，集中了传统套路中的主要结构和技术内容。

<<42式太极剑学与练>>

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>