

三十二式太極劍+VCD



[三十二式太極劍+VCD_下载链接1](#)

著者:楊靜

出版者:大展／品冠

出版时间:20031201

装帧:

isbn:9789574682577

太極劍是屬於太極拳系統的一種劍術套路，它具有太極拳的運動特點及健身價值。本書介紹的這趟劍是根據傳統的太極劍套路改編的，全部動作除起勢和收勢之外，共選定了三十二個主要姿勢動作。整個套路分為四組，每組八個動作，從起勢到收勢往返共兩個來回，練習時間大體需要2~3分鐘。動作中包括抽、帶、刺、擊、掛、點、劈、截、托、掃、攔、抹等主要劍法和各種身法、步法。

可以單人獨練，也可以集體練習。由這些主要姿勢動作的練習，既可以更好地增強體質，又能增加練習者的鍛鍊興趣，並為練習其他劍術套路打下基礎。

作者介绍:

目录:

[三十二式太極劍+VCD_下载链接1](#)

标签

评论

[三十二式太極劍+VCD_下载链接1](#)

书评

[三十二式太極劍+VCD_下载链接1](#)