

精选吴式太极拳.剑



[精选吴式太极拳.剑 下载链接1](#)

著者:柳恩久

出版者:第1版 (2006年5月1日)

出版时间:2006-5

装帧:平装

isbn:9787538432992

“吴式太极拳剑”系中式拳架，实腿转换与重心腿合劲，斜中寓正，川字步型等吴式太极拳的特点，贯穿于全套路之中。同时改变传统套路中的重复式子多，俯身幅度大，偏向一方，缺少反方向走架的动作。故将六脚、四虎、五捶连接在一起形成六脚五捶四虎大联合，脚踢四面八方(四正与四隅)，拳走五行，土居中央(肘底看捶)，东(木)栽，西(金)撒，南(火)搬，北(水)指裆，五捶分布，各占一方。四虎连击，变化多端，布局合理，人人可练，妙趣横生，百练不厌。

本书同时选人吴式传统太极剑《精简36式》，它实用价值高，造型独特、动作优美、观赏性强，人人可练。适于竞赛交流、表演，如在休闲时舞上一趟宝剑，会给生活增添莫大情趣。

本书供广大太极拳爱好者，特别是在职工作人员，在工作之余仅在2平方米的场地上即可练习。

作者介绍:

目录:

[精选吴式太极拳.剑_下载链接1_](#)

标签

评论

[精选吴式太极拳.剑_下载链接1_](#)

书评

[精选吴式太极拳.剑_下载链接1_](#)