

陈氏太极单刀-附送VCD影碟



[陈氏太极单刀-附送VCD影碟 下载链接1](#)

著者:

出版者:河南电子音像出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787535037923

单刀是武术短器械。系由古兵器演化而来。宋代《武经总要》和明代《三才图绘》器用·兵器类称之为"手刀"。现代武术竞赛中的单刀，规则规定刀长度以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀尖不低于本人耳上端。单刀的刀法主要有：劈、撩、扎、挂、斩、刺、扫、腕花等，并有缠头滚脑等动作。演练时一手执刀，另一手随刀法变换而做伸缩，开合、缠裹等相配合，以助刀势，所以武术中有"单刀看手"之说。练习单刀要求眼快手捷，变化多端，进退闪转和纵跳翻腾都要刀随身换，身械协调一致。其特点是：勇猛快速，气势逼人，刚劲有力，如猛虎一般。

作者介绍:

目录:

[陈氏太极单刀-附送VCD影碟](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[陈氏太极单刀-附送VCD影碟](#) [下载链接1](#)

书评

[陈氏太极单刀-附送VCD影碟](#) [下载链接1](#)