

# 《杨式太极刀分解教学(十三势)》

## 书籍信息

版次：1

页数：125

字数：82000

印刷时间：2003年02月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533725181

丛书名：武术分解教学丛书

## 内容简介

杨式太极刀是以刀术的劈、撩、拦、扎、带、错、推、架、扫、挂、斩、格、抹等技法与太极拳运动的特点相结合而创编的。流传中的杨式太极刀始创于杨式太极拳前辈，但至今无明确分解的规范教材。本书作者在熟习杨式太极拳和刀术技法的基础上，在继承民间杨式太极刀的过程中，进行了整理和加工改编，使之更加符合杨式太极拳拳理和风格，更适合老年人学习演练。鉴于安徽科技版“武术分解教学丛书”的出版形式深得广大武术爱好者的青睐，本书作者得心应手地将此书写成分解教学教材，并亲自担任照片中的演练者，以满足读者，希望杨式太极刀得到更广泛的推广。

## 目录

- 一、杨式太极刀概述
  - 二、刀的各部位名称及规格
    - (一) 刀的各部位名称
    - (二) 刀的规格
  - 三、太极刀的基本技法
    - (一) 柔和连绵
    - (二) 刀法分明
    - (三) 刀手配合
    - (四) 身刀协调
  - 四、太极刀对身体各部位、精神意念和刀法的要求
    - (一) 对身体各部位的要求
    - (二) 对精神意念的要求
    - (三) 对刀法的要求
  - 五、杨式太极刀的基本方法
    - (一) 手型
    - (二) 步型
    - (三) 步法
    - (四) 刀法
  - 六、杨式太极刀分解教学
- 预备式
- 第一段
    - 一、起式
    - 二、捋挤式
    - 三、单鞭
    - 四、上步七星
    - 五、退步跨虎
    - 六、左右格挂

- 七、回带斜刺
- 八、左右拦扫
- 九、含转推刀
- 十、左右撩刀撑掌
- 十一、风卷荷叶
- 十二、宿鸟投林

第二段

- 十三、回身撑掌
- 十四、玉女穿梭
- 十五、含转推刀
- 十六、翻身藏刀
- 十七、玉女穿梭
- 十八、含转推刀
- 十九、翻身藏刀
- 二十、怀中抱月
- 二十一、进步平刺

.....

附一 杨式太极恨套路路线图

附二 图便例说明

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)