

《32式太极剑》

书籍信息

版次：1

页数：86

字数：

印刷时间：2004年04月01日

开本：

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810518345

内容简介

32式太极剑是国家体委运动司于1957年创编的，它取材于杨式太极剑，从中选取了有代表性的32个动作，删繁就简，易学易记，路线清楚，剑法准确，动作规范。打一套需3分钟时间，很受广大爱好者的欢迎。

32式太极剑具有以下特点：

1. 体静神舒，内外相合：太极剑同太极拳一样，要求心静体松，神态自然，精神集中，在姿势形态上要求中正安舒，悬头竖颈，沉肩坠肘，含胸拔背，松腰敛臀。在动作中要求意念引导，以意领气，以气运身，以身运剑，动中求静，气沉丹田，呼吸自然与动作相配合。
2. 轻灵沉着，刚柔相济：太极剑具有“迈步如猫行”、“运劲如抽丝”的太极拳特点，动作轻而不浮，沉而不僵，在意念引导下强调劲力的内在表现，含而不露，柔中寓刚，刚中有柔，动作转接柔顺，不用拙力，避免生硬重滞。
3. 连贯圆活，绵绵不断：太极剑动作连绵柔缓，节奏平稳，运转圆活，动作之间的衔接过渡，如行云流水绵绵不断，不可生硬和停顿。
4. 剑法规整，身剑协调：剑法是构成功力与表现技巧的核心，剑法规格是剑术技法的基本规范。太极剑要求剑法清楚，力点准确，动作规范，表现出各种剑法的攻防含义。同时，还要求具备优美的造型，潇洒飘逸，蓄发相间，虚实分明，剑势多变的特色。演练中要求神与意合，意与体合，体与剑合，身法与剑法融成一个协调的整体。

目录

起势（三环套月）

1. 并步点剑（蜻蜓点水）
2. 独立反刺（大魁星势）
3. 仆步横扫（燕子抄水）
4. 向右平带（右拦扫）
5. 向左平带（左拦扫）
6. 独立抡劈（探海势）
7. 退步回抽（怀中抱月）
8. 独立上刺（宿乌投林）
9. 虚步下截（乌龙摆尾）
10. 左弓步刺（青龙出水）
11. 转身斜带（风卷荷叶）
12. 缩身斜带（狮子摇头）
13. 提膝捧剑（虎抱头）
14. 跳步平刺（野马跳涧）
15. 左虚步撩（小魁星势）
16. 右弓步撩（海底捞月）

- 17.转身回抽（射雁势）
 - 18.并步平刺（白猿献果）
 - 19.左弓步拦（迎风掸尘）
 - 20.右弓步拦（迎风掸尘）
 - 21.左弓步拦（迎风掸尘）
 - 22.进步反刺（顺水推舟）
 - 23.反身回劈（流星赶月）
 - 24.虚步点剑（天马行空）
 - 25.独立平托（挑帘势）
 - 26.弓步挂劈（左车轮剑）
 - 27.虚步抡劈（右车轮剑）
 - 28.撤步反击（大鹏展翅）
 - 29.进步平刺（黄蜂入洞）
 - 30.丁步回抽（怀中抱月）
 - 31.旋转平抹（风扫梅花）
 - 32.弓步直刺（指南针）
- 收势

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)