

《杨式太极刀》

图书基本信息

书名：《杨式太极刀》

13位ISBN编号：9787543617780

10位ISBN编号：7543617781

出版时间：2002-01-01

出版社：青岛出版社

作者：崔仲三

页数：69

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《杨式太极刀》

内容概要

本书所演练的套路，是依据祖父所亲授的杨式太极刀套路编著而成，它的拳理、刀法完全遵循了传统杨式太极拳的风格特点、演练方式，并继承了祖父的太极拳风范。整套动作演练只需十分钟左右，更适应当代快节奏的生活方式，为了使广大太极拳爱好者学习掌握动作，采取了分解教学的方式，分别从“动作要领”、“易犯错误”两方面加以提示，以便在学练中准确掌握动作并领会杨式太极拳精髓，练出杨式太极拳的风韵。

《杨式太极刀》

作者简介

崔仲三先生生于1948年，中国武术七段。自幼随祖父崔毅士先生——一代太极拳名家习练传统杨式太极拳，曾荣获北京市太极拳少年组冠军，多次担任图标、国内大型武术比赛运动员、教练员和裁判员，屡获优异成绩。多次赴日、美讲学，所授学员遍及几十个国家和地区，为国家输

《杨式太极刀》

书籍目录

第一章 太极刀诀及动作名称 杨式太极刀概述 杨式太极刀诀 动作名称及各分解式第二章 极式太极刀动作规格 持刀法 手型 主要手法 主要刀法 主要步型 主要步法和腿法 主要身形 刀术礼仪第三章 太极刀动作套路 预备式 起式第一式 虚步分掌第二式 虚步打捶第三式 撤步双第四式 从步格档第五式 虚步撑掌第六式 转体合手第七式 弓步接刀第八式 独立下截第九式 弓步斜刺第十式 转体劈刀第十一式 弓步拦架第十二式
转体绕刀第十三式
弓步平扫第十四式
进步双展第十五式
弓步藏刀第十六式
跟步下刺第十七式
提膝推掌第十八式
弓步推刀第十九式
换步推刀第二十式
迈步推刀第二十一式 弓步撩刀第二十二式 上步架推第二十三式 翻身藏刀第二十四式 独立平刺第二十五式 迈步撑掌第二十六式 盖步缠头第二十七式 上步斩刀第二十八式 换步推刀第二十九式 转身藏刀第三十式
上步劈刀第三十一式 独立撩刀第三十二式 垫步转体第三十三式 迈步劈刀第三十四式 进步斩刀第三十五式 转体裹脑第三十六式 歇步扫刀第三十七式 弓步斜刺第三十八式 独立抱刀第三十九式 提膝平刺第四十式
跳 藏刀第四十一式 盖步扎刀第四十二式 转体绞刀第四十三式 弓步扎刀第四十四式 换步推刀第四十五式 扣脚转体第四十六式 弓步藏刀第四十七式 盖步交刀第四十八式 独立拍脚.....

《杨式太极刀》

版权说明

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.tushu111.com