

《太极剑》

图书基本信息

书名：《太极剑》

13位ISBN编号：9787807209720

10位ISBN编号：7807209720

出版时间：2008-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：114

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

《太极剑》

内容概要

《太极剑》主要内容：盛世奥运举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《太极剑》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备
第三节 运动后放松第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章
基本技术第一节 握法与手法第二节 步形与步法第三节 基本剑法第五章 三十二式太极剑套路第一节
预备势与起势第二节 第一段第三节 第二段第四节 第三段第五节 第四段第六节 收势第六章 比赛规则
第一节 程序 第二节 裁判

《太极剑》

章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它：兼有太极拳和剑术两种风格特点：一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力；同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。一、起源剑有剑器和剑术之分，剑器是指具体的实物，而使用剑的技术称为剑术。太极剑是属于太极拳门派中的剑术，兼有太极拳和剑术二者的风格特点。目前流行的各式太极剑，大多是近百年来太极拳形成流派以后，在古代剑术的基础上，分别吸收了其他拳派的剑术内容，改造发展而形成的。二、发展新中国成立后，武术作为民族体育项目，在挖掘、整理、继承的基础上，得到了空前的发展，出现了大范围的群众性练武高潮。太极剑作为主要武术项目之一，备受人们的喜爱，其内容不断丰富发展，技术日益充实提高。1957年，原国家体委运动司组织专家在杨式太极剑的基础上创编了三十二式太极剑，极大地推动了太极剑的普及与发展。1992年，原国家体委武术研究院组织专家创编四十二式太极剑竞赛套路，进一步促进了太极剑的发展。目前，太极剑逐渐吸收了众多太极拳当中的精华，不断地创新和改进，其套路练习更加丰富多彩。

《太极剑》

编辑推荐

《太极剑》由吉林出版集团有限责任公司出版。

《太极剑》

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