

18 式 太 极 剑

崔仲三 著



北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社

松，同样也使得精神更加便于集中，两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背使自己处于一个内在的精神和外形的姿态都处于平和自然状态。特别要强调的是左手持剑，剑身要紧贴左臂，右掌自然放松于体侧。这样也避免了由于精神紧张所产生的双臂紧夹身体，耸肩，身体僵直，身体重心前俯、后仰、歪斜，挺胸，凸腹，突臀等错误动作的出现。

按身体顺序部位来讲预备式的要领为：顶头悬，眼平视，口微开，颌要收，肩放松，腋要圆，肘要撑，腕要舒，掌要松，胸要含，背要拔，腰要沉，髋要松，腹要收，臀要敛，膝微屈，踝自然，足要重。

(一) 起 势



开步背剑

右脚向左平开，
双脚与肩宽，
剑身紧贴左臂。



开步平举

身中正，开立步，
双手平举，
腕与肩平。





转体屈臂

体右转，左臂向体前屈臂，
右手下落于腹前。



收脚展臂

重心于右腿，
左脚收于右脚
内侧，右手平
展于体右侧前。



迈步屈肘

左脚迈出，脚跟落地，屈右臂，
右手于右耳侧。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>