第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳养生功>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳养生功>>

13位ISBN编号：9787500913153

10位ISBN编号：750091315X

出版时间：2002-03-01

出版时间：人民体育出版社

作者：陈正雷

页数：99

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：http://www.tushu007.com

<<陈式太极拳养生功>>

内容概要

数百年来，陈式太极拳仍保留着古太极拳那种刚柔相济、快慢相间、窜蹦跳跃、松活弹抖的特色以及缠绕螺旋的运气方法，并以其卓越的健身养生与技击价值著称于武坛，深受人们喜爱。
现在，陈式太极拳已跨出国门，风靡世界，成为中国人民与世界人民友好交往的重要桥梁。

作者简介

1949年5月生于河南省温县陈家沟。
8岁起即随其伯父、前中央国术馆名誉教授陈照丕及堂叔陈照奎习练陈式太极拳，历时30余载，有“太极金刚”之称。

现任国家一级武术裁判、高级教练、河南省武术馆副馆长、全国太极拳协会秘书长、陈家沟太极拳学校校长等，并兼任日本、美国

<<陈式太极拳养生功>>

书籍目录

第一章 陈式太极拳养生功功理
第二章 基本功训练
第三章 太极培元养气法
第四章 陈式太极拳精要十八式

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:http://www.tushu007.com