

<<中英日精解太极拳>>

图书基本信息

书名：<<中英日精解太极拳>>

13位ISBN编号：9787501448753

10位ISBN编号：7501448752

出版时间：2011-5

出版时间：群众

作者：包晓波//包延桥

页数：216

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>

## <<中英日精解太极拳>>

### 内容概要

《中英日精解太极拳》对中国传统太极拳和现代太极拳的不同版本进行了研究，并征求了国外太极拳爱好者的诸多建议，用语简捷易懂，动作易于掌握，是太极拳初学者入门的基础书，不但便于自修，而且易于教人。

同时，《中英日精解太极拳》也是中、英、日文语言初学者有益的辅助书籍。

<<中英日精解太极拳>>

作者简介

包晓波，1973年生人，1995年获上海体育学院教育学学士(专业：体育教育、体育经营管理)，2001年获北京师范大学教育学硕士(专业：发展与教育心理学)，现任中国人民武装警察部队学院副教授。  
研究方向：警事训练与心理健康问题。

包延桥，1971年生人，1993年获上海体育学院教育学学士(专业：体育教育)，1999年日本筑波大学访问学者(专业：野外作训)，2006年获日本茨城大学教育学硕士(专业：身体健康与心理保健教育)，现任中国刑事警察学院教官(武术段位五段)。  
研究方向：警事训练与心理健康问题。

## <<中英日精解太极拳>>

### 书籍目录

第一章 太极拳的基本动作1. 太极拳的手型2. 太极拳的步型3. 太极拳的姿势4. 眼第二章 太极拳练习的要点第三章 二十四式太极拳第一式 起势第二式 左右野马分鬃第三式 白鹤亮翅第四式 左右搂膝拗步第五式 手挥琵琶第六式 左右倒卷肱第七式 左揽雀尾第八式 右揽雀尾第九式 单鞭第十式 云手第十一式 单鞭第十二式 高探马第十三式 右蹬脚第十四式 双峰贯耳第十五式 转身左蹬脚第十六式 左下势独立第十七式 右下势独立第十八式 左右穿梭第十九式 海底针第二十式 闪通臂第二十一式 转身搬拦捶第二十二式 如封似闭第二十三式 十字手第二十四式 收势附：参考书目包延桥的太极拳竞赛成绩太极拳动作路线图太极拳连贯动作

<<中英日精解太极拳>>

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>