

<<健身养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<健身养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787508203362

10位ISBN编号：7508203364

出版时间：1996-12

出版时间：金盾出版社

作者：孙文才

页数：154

字数：80000

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>

<<健身养生太极拳>>

内容概要

本书对太极拳的起源、流派、基本功法和养生保健功效等方面做了简明扼要的阐述。特别是对二十四式和四十二式太极拳的每一动作，都有详细的讲解并附有彩图和示意图，便于读者自学自练。本书理论与动作并重，图文并茂，文字通俗流畅，是广大人民群众健身强体，尤其早中老年读者疗疾促健、养生益寿的良好阅读书籍。

<<健身养生太极拳>>

书籍目录

一、太极拳简介 (一) 太极拳的起源、演变和发展 1、起源 2、演变 3、发展 (二) 太极拳的流派与特点 1、陈式太极拳 2、杨式太极拳 3、吴式太极拳 4、武式太极拳 5、孙式太极拳二、太极拳的基本技术要领和基本功法 (一) 太极拳的基本技术要领 1、手型 2、主要手法 3、步型 4、主要步法 5、腿法 6、身型 7、身法 8、眼法 (二) 太极拳的基本功法 1、无极桩 2、开合桩 3、升降桩 4、虚步桩 5、云臂 6、进步 7、退步 (三) 太极拳的基本要求三、太极拳的养生保健功能 (一) 太极拳的养生保健基本原理 (二) 太极拳对机体各系统的影响 (三) 练太极拳怎样获得最大养生保健功效四、太极拳动作名称五、简化太极拳六、四十二式太极拳

<<健身养生太极拳>>

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>