

<<太极拳与太极剑>>

图书基本信息

书名：<<太极拳与太极剑>>

13位ISBN编号：9787508719061

10位ISBN编号：7508719069

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会

作者：赵雷

页数：173

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>

<<太极拳与太极剑>>

内容概要

中老年健身丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容，精心选取适合中老年人适合从事的活动项目，介绍给广大读者，包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《太极拳与太极剑》为该丛书之一。

重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识，套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

<<太极拳与太极剑>>

书籍目录

第一章 太极拳基本概念一、太极拳的产生 2二、太极拳的派别 3三、太极拳的特点 10四、太极拳练习时的注意事项 11第二章 太极拳的养生保健作用一、太极拳与养生 16二、太极拳的医疗作用 20第三章 太极拳基础一、太极拳的基本手形和手法 30二、太极拳的基本步形和步法 31三、太极拳对身体其他各部位姿势的要求 36四、太极拳的动作要领 41五、初学太极拳的注意事项 47第四章 二十四式简易太极拳一、二十四式太极拳动作名称 53二、动作配图解说 54第五章 三十二式太极剑一、太极剑简介 122二、太极剑基本知识 126三、三十二式太极剑动作名称 139四、三十二式太极剑配图解说 144

<<太极拳与太极剑>>

编辑推荐

《太极拳与太极剑》重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识，套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

<<太极拳与太极剑>>

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:<http://www.tushu007.com>