

<<24式太极拳学与练>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳学与练>>

13位ISBN编号：9787537732888

10位ISBN编号：7537732884

出版时间：2009-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：李寿堂 编著

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>

<<24式太极拳学与练>>

内容概要

24式太极拳自创编以来，由于其保留了杨氏太极拳缓慢柔和、连绵不断、舒展大方、劲力内涵的特点和显著的健身祛病效果，博得了世人的青睐。

目前全世界已有150多个国家和地区，十几亿人学练24式太极拳。

在国内现存的130多个武术拳术，几千个武术套路中，24式太极拳习练人数最多，流传地域最广。

为弘扬太极文化，促进全民健身，造福人类，本书将24式太极拳套路分段逐式精解，以帮助太极拳爱好者自学。

<<24式太极拳学与练>>

书籍目录

第一章24式太极拳的基本技术

第一节 桩功

第二节 体姿

第二章24式太极拳套路动作分解

第一节 24式太极拳套路拳谱

第二节 24式太极拳套路动作分解

附1 太极拳的服装与礼仪

附2 24式太极拳动作布局路线图

<<24式太极拳学与练>>

章节摘录

插图：

<<24式太极拳学与练>>

编辑推荐

《24式太极拳学与练(中英文对照)》风格突出，内容充实，动作讲解规范，意念引导清晰，图文并茂，中英文对照，易学易懂，有益于健身。
去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作，集中了传统套路中的主要结构和技术内容。

<<24式太极拳学与练>>

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>