

<<48式养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<48式养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787537733328

10位ISBN编号：7537733325

出版时间：2009-5

出版时间：山西科学技术出版社

作者：苗树林

页数：161

字数：166000

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>

<<48式养生太极拳>>

内容概要

48式太极拳动作内容充实，不算起势收势也比24式太极拳多一倍。

其中包括：掌、拳、勾3种手型；弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步等9种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4种腿法以及各种各样的手法和步法。

另外，48式太极拳比较注意动作的左右匀称，这样既增大了拳法练习的运动量，又显得兼顾得休、编排完整。

本书以图解的方式教你打48式太极拳，简单明了，易于掌握，相信定会受养生爱好者和太极拳初学者的喜欢。

<<48式养生太极拳>>

书籍目录

四十八式养生太极拳锻炼要领 一、基本步法 二、步法练习 三、拳法练习 四、眼法练习 五、身法练习 六、呼吸运动 七、劲力运转 八、太极拳与经络学说四十八式养生太极拳动作名称四十八式养生太极拳图解说明四十八式养生太极拳二人对练

<<48式养生太极拳>>

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>