第一图书网, tushu007.com

<<42式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<42式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787810510875

10位ISBN编号：7810510878

出版时间：2000-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：阚桂香

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《42式太极拳竞赛套路——教与学》一书，在书中介绍了对此套路进行分解教学的方式与方法，对每一动的要点、易犯错误、纠正方法及攻防含义都做了介绍，这将有助于初学者更准确地掌握技术动作。

初学者在学习这一竞赛套路时应本着由易到难由浅入深，循序渐进的原则。
可以按下面三步进行学习：
首先，进行基本功、基本方法和基本动作的练习掌握基本的运动方法及典型动作，为套路学习打基础。

然后，进行完整套路的分解学习

第一图书网, tushu007.com

<<42式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

一、42式太极拳的特点
（一）动作规范
（二）技术全面
（三）结构新颖
二、基本技术要领
三、42式太极拳分解教学
第一段
第二段
第三段
第四段

第一图书网, tushu007.com

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