

<<88式太极拳及其防身应用>>

图书基本信息

书名：<<88式太极拳及其防身应用>>

13位ISBN编号：9787810514989

10位ISBN编号：7810514989

出版时间：1900-01-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：庄建国

页数：236

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>

<<88式太极拳及其防身应用>>

内容概要

为满足人们学练太极拳的需要，由中国武术国家高级段位、国际裁判陈占奎教授和庄建国副教授等编写了些书。

本书在套路动作图解部分中，增加了动作要领提示和易犯错误与纠正方法内容，便于读者尽快地更好地掌握动作。

在太极拳的防身实战用法部分中，分太极推手和单式应用进行介绍，并配以图解说明，帮助读者理解88式太极拳主要招势和动作，学会防身自卫的本领。

<<88式太极拳及其防身应用>>

书籍目录

第一章 太极拳概述

第一节 太极拳的源流与发展

第二节 太极拳的锻炼价值

第三节 太极拳的主要特点

第二章 太极拳基本功

第一节 桩功

第二节 太极拳八法

第三节 太极拳一般技术

第三章 88式太极拳教学

第一节 88式太极拳简介

第二节 88式太极拳风格特点

第三节 88式太极拳学练步骤及注意事项

第四节 88式太极拳动作名称

第五节 88式太极拳套路动作图解

第四章 太极拳防身实战用法

第一节 太极推手

第二节 太极拳单式拆招实战用法

<<88式太极拳及其防身应用>>

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>