

<<太极拳推手快速入门不求人>>

图书基本信息

书名：<<太极拳推手快速入门不求人>>

13位ISBN编号：9787810515108

10位ISBN编号：7810515101

出版时间：2001-01-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吕方军

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>

<<太极拳推手快速入门不求人>>

内容概要

本书从入门的桩功，走步子，打点子开始。

学习太极推手的基本手法、步法、发劲法，然后过渡到传统的推手以及如何将之用于赛场与实战，作者独创的教学方法见效快效果好，他指导的队员曾获全国推手比赛冠军。

<<太极拳推手快速入门不求人>>

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>