

<<24式太极拳快速提高捷径>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳快速提高捷径>>

13位ISBN编号：9787810515115

10位ISBN编号：781051511X

出版时间：2001-03-01

出版单位：体育大学

作者：吕韶钧

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式太极拳快速提高捷径>>

内容概要

本书为了适应广大群众提高太极拳的需要，根据24式太极拳运动自身的特点，以及在提高过程中遇到的实际情况，收集了大量太极拳的最新研究成果，并结合本人多年的教学训练经验，本着从实用的角度，由简到繁、由易到难、循序渐进的原则，以方便广大练习者提高太极拳为主导思想，详细地介绍了24式太极拳的基本理论、基本技法要求、对身心健康的作用，以及如何进行太极拳练习和24式太极拳套路提高的要点等内容。

<<24式太极拳快速提高捷径>>

书籍目录

来自太极拳练习群体的调查报告（代序言）

前言

第一章 24式简化太极拳的社会发展

第二章 国外太极拳的运动的开展对我们的启示

第三章 练习24式简化太极拳的作用

第四章 24式简化太极拳锻炼成功的秘诀

第五章 太极拳运动对“形”的锻炼及要求

第六章 太极拳运动对“气”的锻炼及要求

第七章 太极拳运动对“意”的锻炼及要求

第八章 24式简化太极拳基本动作的锻炼及提高要点

第九章 24式简化太极拳人套动作提高要点及意气配合

结束语

<<24式太极拳快速提高捷径>>

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>