

<<八十八式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<八十八式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810512879

10位ISBN编号：7810512870

出版时间：1998-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：武冬

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>

<<八十八式太极拳>>

内容概要

当现代化日益渗透到人们工作、生活的每个角落时，当“文明病”与“亚健康”等现代医学新概念不断产生时，中国古老的太极拳越来越为世界人民所青睐，练习太极拳几乎成为一种健身时尚。

随着太极拳简化套路的广泛普及，许多太极拳爱好者早已不满足于学会一套24式太极拳。

他们不仅需要进一步学习一些套路结构较为复杂，技术要求更为精细，锻炼价值更加突出，带有传统性的提高套路，而且，更渴望了解太极拳的内涵，明白其道理所在，领略其文化底蕴，掌握其科学的教与学的方法。

《八十八式太极拳—教与学》正是想努力做到这些。

<<八十八式太极拳>>

书籍目录

前言

- 一、太极拳技术原理概述
- 二、太极拳教与学原理
- 三、太极拳基本功
- 四、88太极拳概述
- 五、88太极拳基本动作分析及练习
- 六、88太极拳动作详解
- 七、太极拳六要论
- 八、如何练好教好88式太极拳

<<八十八式太极拳>>

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>