

## <<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>