

<<太极拳学堂>>

图书基本信息

书名：<<太极拳学堂>>

13位ISBN编号：9787810515016

10位ISBN编号：7810515012

出版时间：2001-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李晖

页数：137页,(4)页图版

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>

<<太极拳学堂>>

内容概要

本书由太极剑世界冠军示范讲解，道出了个人练太极剑的经验与体会，为使读者学到规范的太极剑，还附赠 VCD 锻炼指导盘，给读者以立体的讲解。

全书分五课，第一课讲剑的常识，讲武德修养、剑器选择；第二课剑法演练，是21种剑法的分解教学；第三课热身运动，介绍了

<<太极拳学堂>>

书籍目录

序一

序二

第一课 习剑常识

一 武德修养

二 武礼规范

三 剑器选择

.....

第二课 剑法演练

一 点剑

二 削剑

三 劈剑

.....

第三课 热身活动

一 托掌观天势

二 左右倾身势

三 托天旋转势

.....

第四课 锻炼指导

一 动作顺序

二 套路演练

第五课 竞训答疑

后记

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>