

<<太极视听讲堂>>

图书基本信息

书名：<<太极视听讲堂>>

13位ISBN编号：9787887223210

10位ISBN编号：7887223210

出版时间：1970-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：阚桂香 著

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>

<<太极视听讲堂>>

内容概要

陈式太极剑是在陈式太极拳基础上发展起来的器械项目，其动作具有陈式太极拳往复缠绕、圆转曲折、刚柔相济等风格特点，深受广大太极剑练习者的喜爱。

陈式太极剑三十六式是在传统陈式太极剑五十八式基础上创编排简化套路，该套路设计合理，结构严谨，不仅保持了传统陈式太极剑风格，而且技术特点突出，易学易练，健身效果明显。

本片教学内容包括：陈式太极剑三十六式分解教学、完整示范、剑的基础知识、礼节等。

套路教学采用分段教授、分动讲解的科学方法，对三十六个动作逐一进行讲解和示范，其动作准确、架式规范、是一部直观、形象的学练教材。

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>