

《轻松学练太极拳》

书籍信息

版次：1

页数：137

字数：83000

印刷时间：2003年02月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500920564

编辑推荐

内容简介

本书将太极拳基本技术、精论太极拳十二式套路练习分解成连续、清晰的动作，使其学练过程变得轻松有趣。为保证学练进度、质量、书后特地安排了十四课学习计划，以方便读者对照检查。

目录

一 走近太极拳

- (一) 太极拳概说
- (二) 健身的奥秘
- (三) 太极拳的基本要领
- (四) 渐进渐悟

二 太极拳基本技术

- (一) 五桩（无极桩、太极桩、开合桩、起落桩、虚实桩）
- (二) 三步（进步、退步、横移步）
- (三) 十法（云手、野马分、左右搂膝拗步、玉女穿梭、左右撇身捶、左右独立、左右蹬腿、左右下势、倒卷肱、揽雀尾）

三 精化太极拳十二式

四 太极拳自学课程

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)