

《图解太极拳48式》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533735531

内容简介

48式太极拳动作内容充实，不算起势收势也比24式太极拳多一倍。其中包括：掌、举、勾3种手型；弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步等9种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4种腿法以及各种各样的手法和步法。另外，48式太极拳比较注意动作的左右匀称，这样既增大了拳法练习的运动量，又显得兼顾得休、编排完整。本书以图解的方式教你打48式太极拳，简单明了，易于掌握，相信定会受养生爱好者和太极拳初学者的喜欢。

目录

48式太极拳的主要特点
48式太极拳动作名称
48式太极拳练法图解
打太极拳怎样克服僵力

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)