

《陈式太极基础22式拳（附DVD光盘1张）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546410197

编辑推荐

陈式太极基础22式拳简洁明快，灵活性强，容易掌握，招式虽然不多，但俱是精华所在，有着浓郁的传统风韵，习之能陶冶情操、强健身心、延年益寿，非常适合生活节奏快的现代人习练。

本书由太极专家亲身示范教学，高清彩图展示，详细提点动作要领，招式精准，细节到位，是专门为太极拳爱好者提供的入门套路，也是进入传统太极拳习练的阶梯。

内容简介

传承四百余年之太极正宗，具生命力的古老拳种。由陈式太极拳核心招式精炼而成，融健身、技击、养生于一体，太极拳爱好者必学之基础套路。

目录

第一章：中华文化奇葩：太极拳

第二章：陈式太极拳：包容万家，独树一帜

第三章：陈式太极拳基础功法

第四章：陈式太极拳基础22式练功堂

第五章：陈式太极拳功法进阶

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)