

<<原地太极拳(12式)>>

图书基本信息

书名：<<原地太极拳(12式)>>

13位ISBN编号：9787500917663

10位ISBN编号：750091766X

出版时间：1999-06-01

出版时间：人民体育出版社

作者：胡启贤

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>

<<原地太极拳(12式)>>

内容概要

原地太极拳是在传统太极拳基础上，结合现代人的生活特点，经千万次演练后创编的不受环境和场地限制的优秀健身拳种，在中央电视台一经播出；即受到社会各界人士的关注及爱。

本书介绍了原地太极拳12式的全套动作及详细讲解，由创编者亲自演示，读者可以轻松在阅读中很快学会此套拳法。

每天习练一遍，只需3分钟，却可以达到祛病健身的佳效。

<<原地太极拳(12式)>>

书籍目录

- 原地太极拳12式简介
- 原地太极拳12式运动方位拳式分布示意图（面向东起势）
- 原地太极拳12式动作名称
- 动作说明与习练须知
- 原地太极拳12式分解动作说明
- 原地太极拳112式全套动作演示

<<原地太极拳(12式)>>

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>