

<<八式、十六式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<八式、十六式太极拳>>

13位ISBN编号：9787500919896

10位ISBN编号：7500919891

出版时间：2000-6

出版单位：人民体育出版社

作者：国家体育总局武术运动管理中心

页数：99

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>

<<八式、十六式太极拳>>

内容概要

在举国上下开展全民健身运动的热潮中，太极拳以其独特的健身功能和显著的健身功效吸引着千百万人的目光，人民群众对学习太极拳充满了强烈的渴望。

这进一步推动太极拳运动的群众热潮，为广大群众提供科学的健身方法和手段，我们根据太极拳项目的基本特点，组织专家创编了八式太极拳和十六式太极拳，以适应不同水平的群众的不同要求，通过两年的教学试验，普遍反映较好，现予以颁布。

这两套太极拳，同时也是中国武术段位制初段位考评的基本套路：八式太极拳是一段的考评套路；十六式太极拳是二段的考评套路。

我们衷心希望广大的太极拳爱好者在追求健体强身的同时，不断提高自身的技术水平，以最终获得健身、习武双丰收。

<<八式、十六式太极拳>>

书籍目录

一、卷肱势二、搂膝拗步三、野马分鬃四、云手五、金鸡独立六、蹬脚七、揽雀尾八、十字手

<<八式、十六式太极拳>>

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>