

<<三星太极拳>>

图书基本信息

书名：<<三星太极拳>>

13位ISBN编号：9787500922223

10位ISBN编号：7500922221

出版时间：2001-10-1

出版时间：中国画报出版社

作者：李蓉

页数：199页,(8)页图版

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>

<<三星太极拳>>

内容概要

本书介绍了三星太极拳的风格特点，基本技术，练习步骤，基本功练习，三星太极拳初段动作名称，三星太极拳动作图解及三星功。

<<三星太极拳>>

书籍目录

赞李蓉的武术心路（代序）

贺词

自序

李蓉，武林才女

一、三星太极拳

1 三星太极拳的风格特点

2 三星太极拳的基本技术

3 练习步骤

4 基本功练习

5 三星太极拳初段动作名称

6 三星太极拳动作图解

二、三星功

第一段 无极

第二段 三才

基本桩法练习注意事项

为什么练拳一定要练功

三星太极拳术与功法的健身实效

附录：三星太极拳学员学习体会

<<三星太极拳>>

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>