

<<三十二式太极双扇>>

图书基本信息

书名：<<三十二式太极双扇>>

13位ISBN编号：9787500925767

10位ISBN编号：750092576X

出版时间：2004-07-01

出版时间：中国体育报业总社（原人民体育出版社）

作者：刘时荣

页数：68

字数：30000

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>

<<三十二式太极双扇>>

内容概要

太极双扇是根据太极十三式原理，开拓，创新编写的。

扇，自古以来人们用它纳凉消暑。

太极双扇是以太极十三式的理论为原则，运用扇的文饰武卫本能和神韵优美的舞蹈气氛，并结合太极、八卦、技击的基本功法，配合养生保健内涵，融成一体，创编成一套完善的太极双扇运动。

它不仅造型优美、姿态潇洒、而且具有强身健体、防病祛病、养颜健美、抗御衰老、陶冶情操、延年益寿之功效。

三十二式太极双扇动作轻松、柔和，外柔内刚，以腰为轴带动四肢，上下相随、左右相兼、虚实分明、动作潇洒、美观。

太极双扇最适合男女老少广大体育爱好者学习演练，通过多年的实践检验，凡参加演练者，都取得了明显的健康效果。

太极双扇既富有时代气息感，也是一项良好的健身运动。

<<三十二式太极双扇>>

书籍目录

编写说明
扇子部位一般名称
三十二式太极双扇动作名称
三十二式太极双扇动作说明
三十二式太极双扇动作线路示意图
后记

<<三十二式太极双扇>>

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>