第一图书网, tushu007.com

<<太极拳运动>>

图书基本信息

书名：<<太极拳运动>>

13位ISBN编号：9787500925866

10位ISBN编号：7500925867

出版时间：2005-1

出版时间：人民体育出版社

作者：人民体育出版社

页数：374

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

内容概要

太极拳是我国独有而古老的优秀健身拳术之一，是中华民族的文化瑰宝，它以独特的练功方法和强身祛病、增强体质、延年益寿的功效享誉世界，成为一项全球性的健身运动，深受各国人民的喜爱。

本书内容丰富、图文并茂、行文流畅、读来自然，实用更是本书追求的目标，它能有效地帮助读者愉快地学习和掌握太极拳、剑知识，并从容自如地进行练习。

应广大读者的需求，我们对《太极拳运动(增订本)》作了进一步修订，邀请全国和北京市太极拳比赛的冠军吴阿敏、梁涵渊做动作图片的演示，赠VCD，并在装帧、版式设计上力求精美、简洁、实用、高效，充分体现新版图书的新、精、全特点，希望呈现在您面前的这本《太极拳运动》会得到您的喜爱。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述 第一节 太极拳的生理保健作用 第二节 太极拳的特点、要领及对身体各部位姿势的要求 第三节 练习太极拳的主要过程及其要点第二章 太极拳的技术内容及套路介绍 第一节 二十四式太极拳 第二节 四十八式太极拳 第三节 八十八式太极拳 第四节 三十二式太极剑 第五节 四十二式太极拳 第六节 四十二式太极剑 第七节 太极推手

编辑推荐

太极拳是我国独有而古老的优秀健身拳术之一，是中华民族的文化瑰宝，它以独特的练功方法和强身祛病、增强体质、延年益寿的功效享誉世界，成为一项全球性的健身运动，深受各国人民的喜爱。
应广大读者的需求，本社编对《太极拳运动(增订本)》作了进一步修订，邀请全国和北京市太极拳比赛的冠军吴阿敏、梁涵渊做动作图片的演示，赠VCD，并在装帧、版式设计上力求精美、简洁、实用、高效，充分体现新版图书的新、精、全特点，希望呈现在您面前的这本《太极拳运动》会得到您的喜爱。

第一图书网, tushu007.com

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