第一图书网, tushu007.com

<<图解太极拳48式>>

图书基本信息

书名：<<图解太极拳48式>>

13位ISBN编号：9787533735531

10位ISBN编号：7533735536

出版时间：2007-8

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：高翔

页数：91

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

<<图解太极拳48式>>

内容概要

48式太极拳动作内容充实，不算起势收势也比24式太极拳多一倍。
其中包括：掌、举、勾3种手型：弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步等9种步型：分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4种腿法以及各种各样的手法和步法。
另外，48式太极拳比较注意动作的左右匀称，这样既增大了拳法练习的运动量，又显得兼顾得休、编排完整。
《图解太极拳48式》以图解的方式教你打48式太极拳，简单明了，易于掌握，相信定会受养生爱好者和太极拳初学者的喜欢。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

48式太极拳的主要特点48式太极拳动作名称48式太极拳练法图解打太极拳怎样克服僵力

章节摘录

插图：

编辑推荐

《图解太极拳丛书:48式》由安徽科学技术出版社出版。

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