

<<24式养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<24式养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787537733304

10位ISBN编号：7537733309

出版时间：2009-5

出版时间：山西科学技术出版社

作者：苗树林

页数：103

字数：108000

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>

<<24式养生太极拳>>

内容概要

本书介绍了24式太极拳的由来、特点、养生、保健和基本要领；阐述了每一个拳势的分解动作、要领说明、眼神视线、呼吸配合、劲力走向、朝向位置、技击攻防、易错问题和纠正方法；回答了学练太极拳的有关问题。

<<24式养生太极拳>>

书籍目录

二十四式养生太极拳锻炼要领

- 一、基本步法
- 二、步法练习
- 三、拳法练习
- 四、眼法练习
- 五、身法练习
- 六、呼吸运动
- 七、劲力运转
- 八、太极拳与经络学说

二十四式养生太极拳动作名称

二十四式养生太极拳图解说明

二十四式养生太极拳二人对练

<<24式养生太极拳>>

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>