

<<杨式太极长拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极长拳>>

13位ISBN编号：9787810038645

10位ISBN编号：7810038648

出版时间：1994-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：孙南馨

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>

<<杨式太极长拳>>

书籍目录

目录

一、杨式太极长拳的锻炼要点

- (一) 节节松开，一松到底
- (二) 劲起于脚，周身一家
- (三) 运用内劲，摒弃拙力
- (四) 往返折迭，连绵不断
- (五) 试劲
- (六) 求虚静，用意不用力

二、杨式太极长拳拳势名称

三、杨式太极长拳动作图解说明

<<杨式太极长拳>>

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>