第一图书网, tushu007.com

<<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

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