

<<48式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<48式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810515061

10位ISBN编号：7810515063

出版时间：2001-01-01

出版单位：北京体育大学出版社

作者：吕韶钧

页数：106

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>

<<48式太极拳>>

内容概要

本书是《看图学太极丛书》之一，为了满足广大群众健身锻炼的需要，丰富太极拳的内容，提高技术水平，原国家体育运动委员会（现为国家体育总局）于1979年组织有关专家在“24式太极拳”的基础上而编订的。

全书由六部分组成，分别是怎样看图学练太极拳、48式太极拳简介、48式太极拳动作名称、48式太极拳学练图示、48式太极拳动作路线示意图和48式太极拳提高要诀。

本书动作的路线是以虚线表示身体左侧的上下肢动作，以实线表示身体右侧的上下肢动作。

每一幅动作图所示上下肢路线的终止点，即是下一幅动作图上下肢的起始点。

这套太极拳在动作数量及难度上均有所增加，整套动作结构紧凑，流畅自然，并注重了左右匀称练习完整，具有较高的健身价值。

<<48式太极拳>>

书籍目录

- 1 - 怎样看图学练太极拳
- 2 - 48式太极拳简介
- 3 - 48式太极拳动作名称
- 4 - 48式太极拳学练图示
- 5 - 48式太极拳动作路线示意图
- 6 - 48式太极拳提高要诀

<<48式太极拳>>

章节摘录

插图

<<48式太极拳>>

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>