### 第一图书网, tushu007.com

# <<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

#### 图书基本信息

书名:<<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

13位ISBN编号:9787880514797

10位ISBN编号: 7880514791

出版时间:1900-01-01

出版时间:中国人民解放军音像出版社

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

### 第一图书网, tushu007.com

## <<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

#### 内容概要

《武式太极拳竞赛套路》共计46式,分成四段进行教学。

每段教学包括:完整示范、动作要领分解教学和背面示范三部分。

使学练者易学易练。

第一段特点:以基本动作为主,突出武式的风格,气势中正安舒、雅致、连贯、紧凑,结构清晰。

第二段特点:难度增加,方位多变,有独立平衡腿法动作,对基本功和柔韧性要求逐渐提高。

### 第一图书网, tushu007.com

# <<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

#### 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