

<<太极拳术-理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<太极拳术-理论与实践>>

13位ISBN编号：9787030026873

10位ISBN编号：703002687X

出版时间：1992-8

出版时间：科学

作者：刘光鼎

页数：196

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>

<<太极拳术-理论与实践>>

内容概要

太极拳术不仅可以强身健体、防身自卫，而且也适合于年老体弱者习练。

本书由太极拳基本功入手，介绍了古典拳论和要诀，太极拳的走架和推手、太极拳的力学基础和生理学基础。

作者既是太极拳名家，又是著名的科学家，他在书中运用科学知识分析了太极拳术的精华。

作者多年练拳的体会对广大太极拳爱好者一定会有启迪和指导作用。

<<太极拳术-理论与实践>>

书籍目录

前言

第一章太极拳术引论

- 一、太极拳术的内涵
- 二、太极拳术的作用
- 三、太极拳术的习练

第二章古典拳论

- 一、太极十三势
- 二、周身大用歌
- 三、十六关要诀
- 四、太极拳论
- 五、太极拳经
- 六、十三势歌
- 七、十三势行功心解
- 八、五字诀
- 九、太极拳的走架打手

第三章吴式太极拳架

- 一、基本拳式
- 二、盘架子

第四章太极推手

- 一、推手的基本问题
- 二、四正推手
- 三、四隅推手

<<太极拳术-理论与实践>>

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>