

<<二十四式、三十二式太极拳、剑>>

图书基本信息

书名：<<二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学>>

13位ISBN编号：9787500914051

10位ISBN编号：7500914059

出版时间：1997-1

出版时间：人民体育出版社

作者：阚桂香

页数：201

字数：60000

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>

<<二十四式、三十二式太极拳、剑>>

内容概要

24式太极拳及32式太极剑套路，是50年代国家体委为了适应广大群众体育活动的需要，组织专家编写、人民体育出版社出版的简便易行的太极拳、剑普及套路。

开展至今，深受广大人民群众喜爱，对全民健身运动起到积极推动作用。

在北京市体育总会协会工作部副部长李沛云同志推荐下，我应邀在中央人民广播电台“健身广角”节目中播讲24式太极拳和32式太极剑。

讲稿是在原书的基础上，又根据本人多年来国内外教学经验体系，把原动作中变化过程较多的部分分为小节，又加口命提示在每段后又写了分段提示，对该段动作主要结构加以分析说明；主要难度动作怎样演练，注意哪些问题，平时要注意加强身体某些素质练习等，也作了较为详细说明，以提高锻炼效果。

<<二十四式、三十二式太极拳、剑>>

书籍目录

前言第一章 概述 一、太极拳的生理保健作用 二、练太极拳应注意的几个问题 三、学练太极拳之前的身体基本练习第二章 24式太极拳 一、主要动作及其规格说明 二、分解动作名称 三、分解动作说明 四、动作路线示意图第三章 32式太极剑 一、剑的基本知识 二、主要剑法及规格说明 三、动作名称及分动提示 四、动作分动提示说明 五、动作路线示意图

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>