

<<四十八式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<四十八式太极拳>>

13位ISBN编号：9787500917045

10位ISBN编号：750091704X

出版时间：1979-11-1

出版时间：人民体育出版社

作者：《四十八式太极拳》编写小组

页数：279

字数：93000

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>

<<四十八式太极拳>>

内容概要

随着我国群众性育活动的蓬勃发展，打太极拳的人越来越多，广大太析拳爱好者在掌握了“简化太极拳”以后，迫切希望提高技术水平，丰富锻炼内容。

为了满足广大爱好者的需要，我们在“简化太极拳”的基础上，编写了“四十八式太极拳”。

“四十八式太极拳”在动作数量上，比“简化太极拳”约增加了一倍，打一套拳的时间为8-10分钟；难度和运动量都相应地有所提高；在拳路风格和内容编排上也有一定的发展。

<<四十八式太极拳>>

书籍目录

四十八式太极拳的特点
四十八式太极拳的基本技术要领
四十八式太极拳练习步骤
四十八式太极拳动作图解
四十八式太极拳边连续动作图
四十八式太极拳动作路线示意图

<<四十八式太极拳>>

媒体关注与评论

书评.

<<四十八式太极拳>>

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>