

<<轻松学练太极拳>>

图书基本信息

书名：<<轻松学练太极拳>>

13位ISBN编号：9787500920564

10位ISBN编号：7500920563

出版时间：2001-11-1

出版单位：人民体育出版社

作者：邱丕相,梅杭强

页数：137

字数：83000

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>

## <<轻松学练太极拳>>

### 内容概要

本书将太极拳基本技术、精论太极拳十二式套路练习分解成连续、清晰的动作，使其学练过程变得轻松有趣。

为保证学练进度、质量、书后特地安排了十四课学习计划，以方便读者对照检查。

## <<轻松学练太极拳>>

### 书籍目录

一 走近太极拳 (一) 太极拳概说 (二) 健身的奥秘 (三) 太极拳的基本要领 (四) 渐进渐悟二术太极拳基本技术 (一) 五桩 (无极桩、太极桩、开合桩、起落桩、虚实桩) (二) 三步 (进步、退步、横移步) (三) 十法 (云手、野马分、左右搂膝拗步、玉女穿梭、厅右撇身捶、左右独立、左右蹬腿、左右下势、倒卷肱、揽雀尾) 三 精化太极拳十二式 四 太极拳自学课程

<<轻松学练太极拳>>

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>