

<<二十四式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<二十四式太极拳>>

13位ISBN编号：9787500931713

10位ISBN编号：7500931719

出版时间：2007-8

出版单位：人民体育

作者：本社

页数：117

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>

<<二十四式太极拳>>

内容概要

“二十四式太极拳”是按照由简到繁、由易到难的原则，对已在群众中流行的太极拳进行改编、整理的。

它改变了过去那种先难后易的锻炼顺序，去掉了原有套路中过多的重复姿势动作，集中了原套路的主要结构和技术内容，便于群众掌握，易学易懂。

本书这套“二十四式太极拳”共分八组，包括“起势”“收势”共二十四个姿势动作。

练习者可连贯演练，也可以选择单式或分组练习。

<<二十四式太极拳>>

书籍目录

一、二十四式太极拳简介二、二十四式太极拳动作名称三、二十四式太极拳文字说明四、二十四式太极拳动作图解五、二十四式太极拳动作路线示意图六、二十四式太极拳连续动作图

<<二十四式太极拳>>

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>