第一图书网, tushu007.com

<<经典太极大全>>

图书基本信息

书名：<<经典太极大全>>

13位ISBN编号：9787504849540

10位ISBN编号：7504849545

出版时间：1970-1

出版时间：中国农业（农村读物）

作者：何英

页数：201

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

第一图书网, tushu007.com

<<经典太极大全>>

内容概要

《经典太极大全》是青年学者何英同志集20多年练功经验，多年潜心研究而完成的一部新作。该书所创编的太极拳套路是在陈式样、杨式、武式、孙式、吴式、太极拳的传统套路基础上进行适当简化、提炼而成，全面介绍了练习太极拳的基本要求和方法，将每一式分成若干小节，每一节均有图解和用法，简明而清晰，既适合初学者自学，也适合具有一定程序的练习者为提高之用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

何英，北京体育大学教师，武英级运动员，国家级武术裁判，全国武术锦标赛冠军。

第一图书网, tushu007.com

<<经典太极大全>>

书籍目录

序太极健身防身、理疗养生太极修身养性、陶冶性情太极自然和谐、天人合一太极刚柔并济、轻松高效陈式太极拳陈式太极基本型法陈式太极二十八势图解杨式太极拳杨式太极基本型法杨式太极二十九势图解吴式太极拳吴式太极基本型法吴式太极三十一势图解武式太极拳武式太极基本型法武式太极三十五势图解孙式太极拳孙式太极基本型法孙式太极三十二势图解

第一图书网, tushu007.com

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