第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534117923

10位ISBN编号：7534117925

出版时间：2003-2

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：严昭法

页数：51

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

<<杨式太极拳>>

内容概要

太极拳是中华民族最宝贵的文化遗产之一,其历史悠久,源远流长,是华夏炎黄子孙承前启后,历经几十代拳师千百年的辛勤耕耘之硕果,是物理工程力学与中医经络学与中医经络学、气血学、脏腑不之融合化。
太极拳以其独特的医疗保健价值造福于人类，如今在世界各地都遍布了它的足印。
　为了更好地普及推广杨式太极拳竞赛套路，本书以国家武术研究院编选的40式为蓝本，结合杨家传统太极拳的精华、意韵和体用结合的教学方法，详细讲解太极拳的基本要领、动作及学练中的应注意的问题，使太极拳初学者易见其貌，易学其式，易得其神。
同时在学练中提倡以科这健身为目的，并对配合治疗慢性病、多发病进行了介绍。

第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳>>

书籍目录

学练太极拳的基本要领术极拳常用术语浅释全套示范动作图解预备式 1 起势 2 揽雀尾 3 单鞭 4 提手上势 5 白鹤亮翅 6 楼膝拗步 7 手挥琵琶 8 搬拦捶 9 如封似闭 10 斜飞势 11 时底捶 12 倒卷肱 13 左右穿梭 14 左右野马分鬃 15 云手 16 单鞭 17 高探马 18 右蹬脚 19 双峰贯耳 20 左分脚 21 转身蹬脚 22 海底针 23 闪通背 24 白蛇吐信 25 右拍脚 26 左右伏虎势 27 右下势 28 金鸡独立 29 指裆捶 30 揽雀尾……小帖士

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