

<<教您学二十四式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<教您学二十四式太极拳>>

13位ISBN编号：9787537732475

10位ISBN编号：7537732477

出版时间：2009-1

出版时间：袁晞、苏振萍、靳振中、马贵觉 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：袁晞，苏振萍 著

页数：156

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>

## <<教您学二十四式太极拳>>

### 内容概要

为了使这项古老的民族传统体育运动更好地发挥其社会功能，为大众服务，编者集多年武术、太极拳专业教学经验，多年的练习体会和多方面参考资料为一体编写了这本书，再度向中老年朋友们推荐这个运动项目。

本书以尊重历史、尊重科学、继承传统的原则，从学习的实效性出发，编写了以初学太极拳时需要了解的基本知识为主要内容。

## <<教您学二十四式太极拳>>

### 书籍目录

第一讲 太极拳运动概说一、太极拳的缘起与流派二、太极拳的内容分类三、太极拳的运动特点四、太极拳对身体姿势的基本要求五、太极拳的整体技术要领六、太极拳对身体的健身作用七、二十四式太极拳简介第二讲 学习太极拳基本动作一、基本手型二、基本手法三、基本步型四、基本步法五、基本腿法六、基本身法与眼法七、太极套路礼仪第三讲 学习第一至第二式第一式 起势第二式 野马分鬃第四讲 学习第三至第四式第三式 白鹤亮翅第四式 搂膝拗步第五讲 学习第五至第六式第五式 手挥琵琶第六式 倒卷肱第六讲 学习第七至第八式第七式 左揽雀尾第八式 右揽雀尾第七讲 学习第九至第十式第九式 单鞭第十式 云手第八讲 学习第十一至第十二式第十一式 单鞭第十二式 高探马第九讲 学习第十三至第十四式第十三式 右蹬脚第十四式 双峰贯耳第十讲 学习第十五至第十六式第十五式 左蹬脚第十六式 左下势独立第十一讲 学习第十七至第十八式第十七式 右下势独立第十八式 左右穿梭第十二讲 学习第十九至第二十式第十九式 海底针第二十式 闪通背第十三讲 学习第二十一至第二十二式第二十一式 转身搬拦捶第二十二式 如封似闭第十四讲 学习第二十三至第二十四式第二十三式 十字手第二十四式 收势第十五讲 自学自练太极拳应注意的问题一、如何看书自学太极拳二、如何自行练习太极拳附录一 学习记忆口诀附录二 二十四式太极拳套路连续图谱附录三 参考文献

## <<教您学二十四式太极拳>>

### 编辑推荐

《教您学二十四式太极拳》：福寿第人生活向导丛书。

<<教您学二十四式太极拳>>

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>