### <<24式太极拳学与练>>

#### 图书基本信息

书名: <<24式太极拳学与练>>

13位ISBN编号: 9787537732888

10位ISBN编号: 7537732884

出版时间:2009-1

出版时间:山西科学技术出版社

作者: 李寿堂 编著

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

### <<24式太极拳学与练>>

#### 内容概要

24式太极拳自创编以来,由于其保留了杨氏太极拳缓慢柔和、连绵不断、舒展大方、劲力内涵的 特点和显著的健身祛病效果,博得了世人的青睐。

目前全世界已有150多个国家和地区,十几亿人学练24式太极拳。

在国内现存的130多个武术拳术,几千个武术套路中,24式太极拳习练人数最多,流传地域最广。 为弘扬太极文化,促进全民健身,造福人类,本书将24式太极拳套路分段逐式精解,以帮助太极拳爱 好者自学。

# <<24式太极拳学与练>>

#### 书籍目录

第一章24式太极拳的基本技术

第一节 桩功

第二节 体姿

第二章24式太极拳套路动作分解

第一节 24式太极拳套路拳谱

第二节 24式太极拳套路动作分解

附1太极拳的服装与礼仪

附224式太极拳动作布局路线图

# <<24式太极拳学与练>>

#### 章节摘录

插图:

### <<24式太极拳学与练>>

#### 编辑推荐

《24式太极拳学与练(中英文对照)》风格突出,内容充实,动作讲解规范,意念引导清晰,图文并茂,中英文对照,易学易懂,有益于健身。

去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作,集中了传统套路中的主要结构和技术内容。

# <<24式太极拳学与练>>

#### 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