

<<36式养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<36式养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787537733311

10位ISBN编号：7537733317

出版时间：2009-5

出版时间：山西科学技术出版社

作者：苗树林

页数：129

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>

<<36式养生太极拳>>

内容概要

本书包括24式太极拳的拳理、教与练、分解动作详讲、用法讲解、行拳要论等。

在每一个部分都有详尽的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等。

本书内容详尽全面，讲解深入浅出、通俗易懂，具有可“动”易学的特点，是太极拳入门者的极佳辅导教材。

<<36式养生太极拳>>

书籍目录

三十六式养生太极拳锻炼要领 一、基本步法 二、步法练习 三、拳法练习 四、眼法练习 五、身法练习 六、呼吸运动 七、劲力运转 八、太极拳与经络学说三十六式养生太极拳动作名称三十六式养生太极拳图解说明三十六式养生太极拳二人对练

<<36式养生太极拳>>

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>