

<<四维太极拳>>

图书基本信息

书名：<<四维太极拳>>

13位ISBN编号：9787806320488

10位ISBN编号：7806320482

出版时间：1996-12-01

出版时间：广东经济出版社

作者：文智勇，罗苏女 著

页数：106

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>

<<四维太极拳>>

内容概要

四维太极拳，套路共分五段，50个式子，内容丰富，有弓、丁、虚、马、歇、跪、仆，独立及三体式等步型，拳、掌、钩、指、爪等手型；抛、搯、掇、切、鞭、冲、挂、圾、贯、挑、托、标、撞、撩、劈、云、抱、棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、抖弹、缠绕、大捋等技法；开合手、指裆捶、搬拦捶等动作组合，有踢、拍、蹬、踹、摆莲等腿法。全套动作编排紧凑，动作舒展，活泼而且实用，演练一趟约需5~6分钟。

<<四维太极拳>>

书籍目录

四维太极拳套路编排及分解动作口令第一章 太极拳运动的发展及有关锻炼的若干问题一、虽变化万端，而理为一贯二、桩步练习在太极拳运动中的作用三、对太极拳运动中有关“气”的初步认识第二章 四维太极拳基础动作一、手型介绍二、步型介绍三、主要手法介绍四、主要腿法介绍第三章 四维太极拳套路图解

<<四维太极拳>>

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>