

<<24式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810514644

10位ISBN编号：7810514644

出版时间：2000-8-1

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：吕韶钧

页数：78

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>>

内容概要

24式太极拳也叫简化太极拳，是原国家体育运动委员会于1956年组织太极拳专家从杨式太极拳架中择取20多相不同姿势动作编串而成的。整个套路虽然只有24个动作，但相比传统的太极拳套路来讲，其内容更精炼了，动作更规范了，并且也能充发体出现太极拳的运动特点。正是因为24式太极拳套路结构简单，数量合理，内容充实，易学易练，所以深受太极拳学练习者喜爱。国较为理想的太极拳入门套路。

<<24式太极拳>>

作者简介

吕韶钧，男，1963年11月生，副教授，教育学硕士。

1986年毕业于北京体育学院。

现任职于北京体育大学武术教研室。

为舞龙舞狮运动国际级裁判，武术一级裁判，国家体育总局武术运动管理中心科研基地秘书。

曾任北京体育大学武术队教练，菲律宾国家武术队主教练。

培养出一大批优秀的武英级运动员，多次在国际、国内的武术比赛中获得单项冠军。

先后到美国、日本、菲律宾、尼泊尔、匈牙利等国讲学任教。

参加过《少林武术教材》、《中国武术段位制教材》《全国武术馆教材》《武术理论基础》《全国中等体育学校武术教材》以及《健身太极剑》等书籍的编写工作。

发表过多篇有一定学术价值的论文。

曾担任过北京电视台“京城健身潮”栏目的主讲教师，拍摄过 八卦掌 32式太极剑 和 形意拳 等电视教学片。

<<24式太极拳>>

书籍目录

怎样看图学练太极拳24式太极拳简介24式太极拳动作名称24式太极拳学练图示24式太极拳动作路线示意图24式太极拳提高要诀

<<24式太极拳>>

章节摘录

插图

<<24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>