

<<42式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<42式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810515078

10位ISBN编号：7810515071

出版时间：2001-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吕韶钧

页数：86

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>

<<42式太极拳>>

内容概要

本书是《看图学太极丛书》系列之一。

42式太极拳是原国家体育运动委员会（现为国家体育总局）武术研究院于1989年组织专家编创的一套太极拳竞赛套路。

这套太极拳共有42个动作，其技术风格是在杨式太极拳的基础上，吸收了各流派之长，又有所创新。因此，整个套路内容充实、动作规范、结构严谨、编排新颖、布局合理，动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则要求。

由于42式太极拳的动作难易适度，运动量适中，因此是健身锻炼、提高拳法的较为理想的一个套路。

全书内容丰富，通俗易懂，图案精美、清晰。
是广大爱好太极人士的参考读物。

<<42式太极拳>>

书籍目录

- 1 怎样看图学练太极拳
- 2 42式太极拳简介
- 3 42式太极拳动作名称
- 4 42式太极拳学练图示
- 5 42式太极拳动作路线示意图
- 6 42式太极拳提高要诀

<<42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>