

<<四十二式太极拳挂图>>

图书基本信息

书名：<<四十二式太极拳挂图>>

13位ISBN编号：9787810515382

10位ISBN编号：7810515381

出版时间：2000-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：叶莱

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>

<<四十二式太极拳挂图>>

内容概要

本书是一本四十二式太极拳图解，是为了满足广大群众健身锻炼的需要，丰富太极拳的内容，提高技术水平而编写的。

整套动作结构紧凑，流畅自然，并注重了左右匀称练习完整，具有较高的价值。

整个套路共分四段四十二式。

每式都印有清晰易懂的步骤图解，动作的路线是以虚线表示身体左侧的上下肢动作，以实线表示身体右侧的上下肢动作。

每一幅动作图所示上下肢路线的终止点，即是下一幅图上下脚的起始点。

本图集是广大太极拳爱

<<四十二式太极拳挂图>>

书籍目录

(一) 第一段 一、起势 二、右揽雀尾 三、左单鞭 四、提手 五、白鹤亮翅 六、搂膝拗步 七、撇身捶 八、捋挤势 九、进步搬拦捶 十、如封似闭 第二段 十一、开合手 十二、右单鞭 十三、肘底捶 十四、转身推掌 十五、玉女穿梭 十六、右左蹬脚 十七、掩手肱捶 十八、野马分鬃 十九、云手 二十、独立行虎 二十一、右分脚 二十二、双峰贯耳 二十三、左分脚 二十四、转身拍脚 二十五、进步栽捶 二十六、斜飞势 二十七、单鞭下势 二十八、金鸡独立 二十九、退步穿掌 三十、虚步压掌 第四段

<<四十二式太极拳挂图>>

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>