

<<二十四式太极拳挂图>>

图书基本信息

书名：<<二十四式太极拳挂图>>

13位ISBN编号：9787810515412

10位ISBN编号：7810515411

出版时间：1999-03-01

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>

<<二十四式太极拳挂图>>

内容概要

24式太极拳，共24个动作，由于其易学、易练易记，很快就在全国广为流传，并传至海外，成为影响最大的太极拳套路之一。

本书是一本二十四式太极拳图解，共分六组二十四式。

每式都印有清晰易懂的步骤图解。

是广大太极拳爱好者自学入门的范本。

<<二十四式太极拳挂图>>

书籍目录

(一)

- 一、起势
- 二、左右野马分鬃
- 三、白鹤亮翅
- 四、左右搂膝拗步
- 五、手挥琵琶
- 六、左右倒卷肱
- 七、左揽雀尾
- 八、右揽雀尾
- 九、单鞭
- 十、云手

(二)

- 十一、单鞭
- 十二、高探马
- 十三、右蹬脚
- 十四、双峰贯耳
- 十五、转身左蹬脚
- 十六、左下势独立
- 十七、右下势独立
- 十八、左右穿梭
- 十九、海底针
- 二十、闪通背
- 二十一、转身搬拦捶
- 二十二、如封似闭
- 二十三

<<二十四式太极拳挂图>>

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>