

<<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880514797

10位ISBN编号：7880514791

出版时间：1900-01-01

出版时间：中国人民解放军音像出版社

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>

<<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

内容概要

《武式太极拳竞赛套路》共计46式，分成四段进行教学。
每段教学包括：完整示范、动作要领分解教学和背面示范三部分。
使学练者易学易练。

第一段特点：以基本动作为主，突出武式的风格，气势中正安舒、雅致、连贯、紧凑，结构清晰。

第二段特点：难度增加，方位多变，有独立平衡腿法动作，对基本功和柔韧性要求逐渐提高。

<<吴阿敏:武式太极拳1(VCD)>>

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>