

《健身太极拳》

图书基本信息

书名：《健身太极拳》

13位ISBN编号：9787810037273

10位ISBN编号：7810037277

出版时间：1993-11

出版社：北京体育大学出版社

作者：张金普

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

书籍目录

目录

- 一、太极拳与健身
- 二、太极拳功理概述
- 三、太极拳功法概述
- 四、杨式大架太极拳
 - (一) 杨式大架太极拳动作名称
 - (二) 杨式大架太极拳帮学歌诀
 - (三) 杨式大架太极拳动作说明
- 五、杨式小架太极拳
 - (一) 杨式小架太极拳动作名称
 - (二) 杨式小架太极拳帮学歌诀
 - (三) 杨式小架太极拳动作说明
- 六、太极对拳
 - (一) 太极对拳简介
 - (二) 太极对拳动作名称
 - (三) 太极对拳帮学歌诀
 - (四) 太极对拳动作说明

《健身太极拳》

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:www.tushu111.com