

《四十二式太极拳》

图书基本信息

书名：《四十二式太极拳》

13位ISBN编号：9787533527037

10位ISBN编号：7533527038

出版时间：2006-1

出版社：福建科学技术出版社

作者：邓惟

页数：175

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

《四十二式太极拳》

内容概要

本书是严格按照国家体育运动委员会武术研究院的要求，参照教学的实践经验进行编写的。全书有以下几个特点：(1)介绍了四十二式太极拳运动的基本特点及对身体各部位姿势的要求；(2)介绍四十二式太极拳套路的基本技术及要求；(3)在套路中不但有图解说明动作，而且还增加了动作要点、教学口令、攻防含义、意气配合、易犯错误、产生原因、纠正方法等内容。

本书图文并茂，直观明了。普通练习者只需通过图解便可学会，以达到强身健体的目的。有兴趣提高者还可以从攻防含义、动作要领等方面得到进一步的练习。

《四十二式太极拳》

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:www.tushu111.com