

《原地简化太极拳 2 4 式》

图书基本信息

书名：《原地简化太极拳 2 4 式》

13位ISBN编号：9787500917724

10位ISBN编号：7500917724

出版时间：1999-6

出版社：人民体育

作者：胡启贤

页数：122

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

《原地简化太极拳 2 4 式》

内容概要

本书是太极拳训练图式，整套拳演练一遍约需5~6分钟。若将其上的一些式子按四、六等双数重复演练，其运动时间和运动理可以任意增加。因此，它对不同年龄、不同体质、不同职业、的太极拳爱好者都是适宜的。

《原地简化太极拳 24 式》

作者简介

胡启肾现年70岁，原籍安徽省宿县，供职于固镇县民政局，1991年离休。

曾先后患心脏病、高血压、胃溃疡、类风湿关节炎等多种疾病，在“病入膏肓”求医无望之际，抱一线希望习练太极拳，竟于不知不觉中诸病皆愈，且白发变黑。此后连续十几年自费到京拜门惠丰为师，潜心研习太极拳。

因每遇天气恶劣无场地练功时，便坐卧不安，渐萌发奇思，历时6年，经千万次试练，终于创编了不受场地限制的“原地太极拳”。在中央电视台播放后，立即引起各界关注和喜爱。

《原地简化太极拳 24 式》

书籍目录

前言
要点提示与习练须知
动作名称
分式动作说明
全套动作连续演示
后记

《原地简化太极拳 2 4 式》

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