

《42式太极拳竞赛套路》

图书基本信息

书名：《42式太极拳竞赛套路》

13位ISBN编号：9787810510875

10位ISBN编号：7810510878

出版时间：2000-1-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：阚桂香

页数：178

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.tushu000.com

《42式太极拳竞赛套路》

内容概要

《42式太极拳竞赛套路——教与学》一书，在书中介绍了对此套路进行分解教学的方式与方法，对每一动的要点、易犯错误、纠正方法及攻防含义都做了介绍，这将有助于初学者更准确地掌握技术动作。

初学者在学习这一竞赛套路时应本着由易到难由浅入深，循序渐进的原则。可以按下面三步进行学习：

首先，进行基本功、基本方法和基本动作的练习掌握基本的运动方法及典型动作，为套路学习打基础。

然后，进行完整套路的分解学习。

《42式太极拳竞赛套路》

书籍目录

- 一、42式太极拳的特点
 - (一) 动作规范
 - (二) 技术全面
 - (三) 结构新颖
- 二、基本技术要领
- 三、42式太极拳分解教学
 - 第一段
 - 第二段
 - 第三段
 - 第四段

《42式太极拳竞赛套路》

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.tushu000.com