

《四十二式太极拳意气练法》

图书基本信息

书名：《四十二式太极拳意气练法》

13位ISBN编号：9787810515146

10位ISBN编号：7810515144

出版时间：2004年

出版社：北京体育大学出版社

作者：

页数：217 页

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

《四十二式太极拳意气练法》

内容概要

42式太极拳是太极拳运动中的精华套路之一。为使广大的42式太极拳爱好者更好地掌握42式太极拳，全面地提高42式太极拳运动的技术水平，编写了这本《42式太极拳意气练法》。这本书告诉人们，学会42式太极拳的套路之后，不能算是真正的入门，还必须学会配合呼吸和用意的方法及一些常用的简单练功功法。使拳理和动作结合起来，真正掌握动作要领，使锻炼效果更佳。

《四十二式太极拳意气练法》

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