

《中英日精解太极拳》

图书基本信息

书名：《中英日精解太极拳》

13位ISBN编号：9787501448753

10位ISBN编号：7501448752

出版时间：2011-5

出版社：群众

作者：包晓波//包延桥

页数：216

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

《中英日精解太极拳》

内容概要

为了更好地促进中国人民与欧美日等国家的友人在太极拳传统文化上的交流,中国人民武装警察部队包晓波教授和中国刑事警察学院包延桥教官联合撰写了该书.本书的特点是采用中文、英文、日文三种语言,精辟阐释了中国传统太极拳和现代太极拳的优点和经典动作,用语简捷易懂,动

《中英日精解太极拳》

作者简介

包晓波，1973年生人，1995年获上海体育学院教育学学士(专业：体育教育、体育经营管理)，2001年获北京师范大学教育学硕士(专业：发展与教育心理学)，现任中国人民武装警察部队学院副教授。研究方向：警事训练与心理健康问题。

包延桥，1971年生人，1993年获上海体育学院教育学学士(专业：体育教育)，1999年日本筑波大学访问学者(专业：野外作训)，2006年获日本茨城大学教育学硕士(专业：身体健康与心理保健教育)，现任中国刑事警察学院教官(武术段位五段)。研究方向：警事训练与心理健康问题。

《中英日精解太极拳》

书籍目录

第一章 太极拳的基本动作 1. 太极拳的手型 2. 太极拳的步型 3. 太极拳的姿势 4. 眼第二章 太极拳练习的要点第三章 二十四式太极拳 第一式 起势 第二式 左右野马分鬃 第三式 白鹤亮翅 第四式 左右搂膝拗步 第五式 手挥琵琶 第六式 左右倒卷肱 第七式 左揽雀尾 第八式 右揽雀尾 第九式 单鞭 第十式 云手 第十一式 单鞭 第十二式 高探马 第十三式 右蹬脚 第十四式 双峰贯耳 第十五式 转身左蹬脚 第十六式 左下势独立 第十七式 右下势独立 第十八式 左右穿梭 第十九式 海底针 第二十式 闪通臂 第二十一式 转身搬拦捶 第二十二式 如封似闭 第二十三式 十字手 第二十四式 收势附：参考书目 包延桥的太极拳竞赛成绩 太极拳动作路线图 太极拳连贯动作

《中英日精解太极拳》

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.tushu000.com