

# 《太极操》

## 图书基本信息

书名：《太极操》

13位ISBN编号：9787500933755

10位ISBN编号：7500933754

出版时间：2008-4

出版社：张砥生、李争 人民体育 (2008-04出版)

页数：186

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](http://www.tushu000.com)

# 《太极操》

## 内容概要

太极操，ISBN：9787500933755，作者：张砥生、李争

# 《太极操》

## 书籍目录

一个创意的呱呱坠地 太极操的创编 一、创编背景 二、创编目的 三、创编特点 四、动作特征 五、动作美学 六、呼吸 七、基本姿态 八、气息位置 九、基本手型 十、基本步型 十一、基本脚型 十二、基本动作 十三、练习人群 十四、练习场地 十五、练习时间 十六、练习服装 太极操动作讲解 第一节调息运动 第二节暖身运动 第三节胸部运动 第四节腰部运动 第五节腹部运动 第六节腿部运动 第七节全身运动 第八节恢复运动 我用音乐写“太极”一段难忘的经历 附件一中国关爱成长行动组织委员会办公室关于同意作为中央电视台《太极操》普及推广指导单位的回复 附件二中国职工文化体育协会关于同意作为《太极操》普及与推广单位的复函 附件三中国农民体育协会关于同意作为《太极操》普及推广指导单位的函 附件四中国老龄事业发展基金会关于同意作为中央电视台《太极操》普及推广指导单位的回复

# 《太极操》

## 精彩短评

- 1、纸张、印刷质量杠杠的，还附有光盘，有美女演示，要好好学习。
- 2、那么棒的太极操，不知推广的如何？
- 3、曾经是校友，她是比赛队员，我是基础训练的队员，经常看她训练、比赛、表演。一路走来时那么的辉煌，现在为了太极拳的推广所作的付出，我们更应该支持，所以毫不犹豫的卖了此本书，一方面是为了支持武术事业的发展，另一方面是为了向学姐学习。

# 《太极操》

## 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](http://www.tushu000.com)