

太极拳习练知识问答



[太极拳习练知识问答_下载链接1](#)

著者:邱丕相

出版者:中国画报出版社

出版时间:2001-11-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500921448

《太极拳习练知识问答》共分三个部分，第一部分是以太极拳的基本知识为主，第二部分是以太极拳基本技术要领为主，第三部分是以太极剑和推手知识和技术要领为主。

作者介绍:

目录: 一、太极拳基础知识问答

- 1.什么是太极拳?
- 2.太极十三势与五行八卦有何联系?
- 3.如何理解太极拳的五弓和五捶?
-

二、太极拳基本技术问答

- 31.什么是“虚灵顶劲”?
- 32.练太极拳为什么要“含胸拔背”?
- 33.在太极拳练习中为什么要做到“沉肩坠肘”?
-

三、太极推手知识问答

- 63.什么是太极推手运动?
- 64.太极推手运动有哪些内容?
-

四、太极剑基本技术问答

- 83.太极剑的运动特点?
- 84.剑有哪些结构及各部名称?
-

• • • • • ([收起](#))

[太极拳习练知识问答_下载链接1](#)

标签

太极拳

评论

[太极拳习练知识问答_下载链接1](#)

书评

[太极拳习练知识问答_下载链接1](#)