

# 24式太极拳入门与提高



[24式太极拳入门与提高\\_下载链接1](#)

著者:武冬

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2001-9-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787537719131

本书包括24式太极拳的来历、特点与传统太极拳的不同之外，以及它的拳理、教与练、分解动作详讲、用法讲解、行拳要论等。在每一个部分都有详尽的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，在动作分解部分对每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有7个方面的详尽讲解。

本书在教学上采用了体表教学，即利用人体表面器官、穴位、关节等作为动作定位的客观参照物，进行教学一种方式，为读者提供了许多十分容易操作的方法，真正可以无师自通。

本书具较为全面的内容，是按照从入门到提高过程撰写的。

作者介绍:

目录: 一、太极拳基础知识

1 太极拳简史

2 24式太极拳概述

二、太极拳基本原理

1 太极拳对身体各部位的技术要求原理

2 太极拳对基本动作的技术要求原理

三、24式太极拳教与练

1 第一课

2 第二课

.....

四、24式太极拳动作分解详讲

五、24式太极拳动作用法详讲

六、24式太极拳动作连续图谱

七、24式太极拳行拳要论

八、如何练好教好24式太极拳实用问答

• • • • • [\(收起\)](#)

[24式太极拳入门与提高\\_下载链接1](#)

标签

太极

sport

评论

我感觉不是很实用

-----  
[24式太极拳入门与提高\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[24式太极拳入门与提高\\_下载链接1](#)