

# 二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学



[二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学\\_下载链接1\\_](#)

著者:阚桂香

出版者:人民体育出版社

出版时间:1997-1

装帧:

isbn:9787500914051

24式太极拳及32式太极剑套路，是50年代国家体委为了适应广大群众体育活动的需要，组织专家编写、人民体育出版社出版的简便易行的太极拳、剑普及套路。开展至今，深受广大人民群众喜爱，对全民健身运动起到积极推动作用。在北京市体育总会协会工作部副部长李沛云同志推荐下，我应邀在中央人民广播电台“健身广角”节目中播讲24式太极拳和32式太极剑。讲稿是在原书的基础上，又根据本人多年来国内外教学经验体系，把原动作中变化过程较多的部分分为小节，又加口命提示在每段后又写了分段提示，对该段动作主要结构加以分析说明；主要难度动作怎样演练，注意哪些问题，平时要注意加强身体某些素质练习等，也作了较为详细说明，以提高锻炼效果。

作者介绍:

目录: 前言  
第一章 概述  
一、太极拳的生理保健作用  
二、练太极拳应注意的几个问题  
三、学练太极拳之前的身体基本练习  
第二章 24式太极拳  
一、主要动作及其规格说明  
二、分解动作名称  
三、分解动作说明  
四、动作路线示意图  
第三章 32式太极剑  
一、剑的基本知识  
二、主要剑法及规格说明  
· · · · · (收起)

[二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学 下载链接1](#)

书评

-----

[二十四式、三十二式太极拳、剑广播教学\\_下载链接1](#)