

和式太极拳十三式



[和式太极拳十三式_下载链接1](#)

著者:和有禄

出版者:人民体育出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787500926610

《和式太极拳十三式(内附彩色挂图)》内容简介：太极拳是在中华民族博大精深的传统

文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

作者介绍:

目录:

[和式太极拳十三式_下载链接1](#)

标签

武

评论

[和式太极拳十三式_下载链接1](#)

书评

[和式太极拳十三式_下载链接1](#)