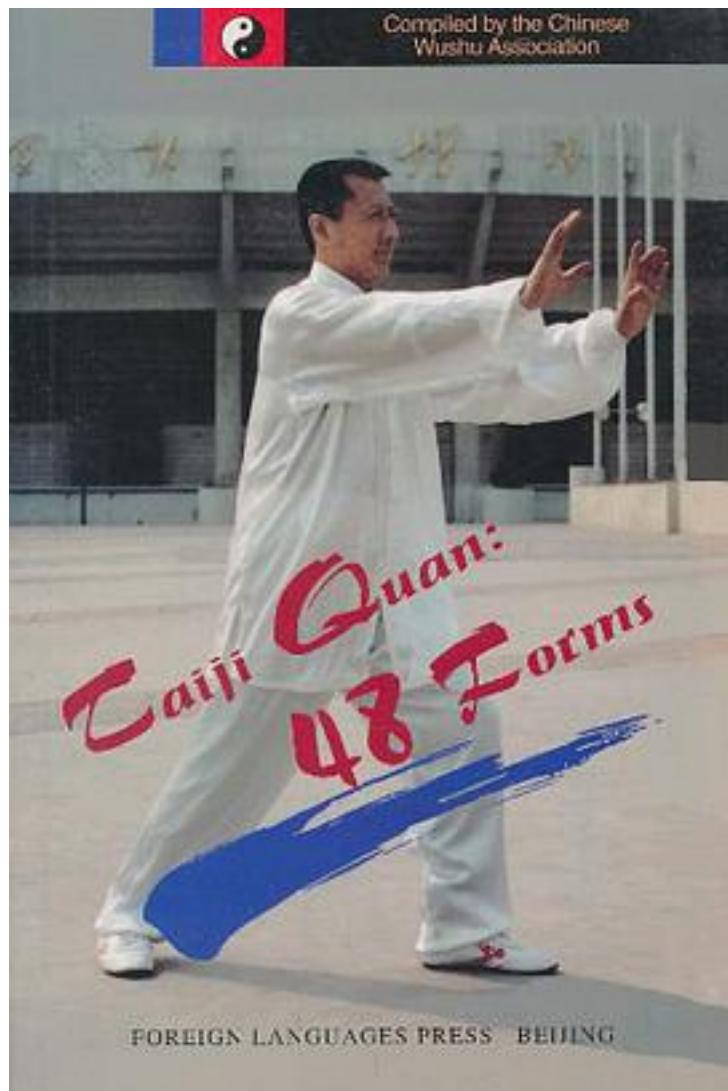


# 四十八式太极拳



[四十八式太极拳 下载链接1](#)

著者:《四十八式太极拳》编写小组

出版者:人民体育出版社

出版时间:1979-11-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500917045

随着我国群众性体育活动的蓬勃发展，打太极拳的人越来越多，广大太极拳爱好者在掌握了“简化太极拳”以后，迫切希望提高技术水平，丰富锻炼内容。为了满足广大爱好者的需要，我们在“简化太极拳”的基础上，编写了“四十八式太极拳”。

“四十八式太极拳”在动作数量上，比“简化太极拳”约增加了一倍，打一套拳的时间为8-10分钟；难度和运动量都相应地有所提高；在拳路风格和内容编排上也有一定的发展。

作者介绍：

目录: 四十八式太极拳的特点  
四十八式太极拳的基本技术要领  
四十八式太极拳练习步骤  
四十八式太极拳动作图解  
四十八式太极拳连续动作图  
四十八式太极拳动作路线示意图  
· · · · · (收起)

[四十八式太极拳](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[四十八式太极拳](#) [下载链接1](#)

书评

[四十八式太极拳](#) [下载链接1](#)