

56式陳式太極拳競賽套路



[56式陳式太極拳競賽套路 下载链接1](#)

著者:竺玉明

出版者:三藝

出版时间:20050401

装帧:

isbn:9789867308030

本書除帶您了解陳式太極的起源與特點，還讓您輕鬆了解如何練好陳式太極拳的螺旋纏絲勁、競賽套路主要動作規格、身型、身法、眼法，並附有詳細的圖片及解說，讓您能由清晰的圖解，精準的落實每個動作，達到強身健體的功效。

作者介绍:

竺玉明

北京體育大學武術學院副教授，武術七段，並被列入中國武術人名大辭典。曾獲全國武比賽規定長拳、自選劍術、傳統器械長穗雙劍第一名及規定槍術第三名。

擔任北京體育大學武術代表隊教練，曾在全國武術比賽中獲團體總分，第一名單項傳統拳、傳統器械、對練一、二名成績。在中國中央電視台CCTV武術節目中教授三十二式太極劍與四十二式太極劍競賽套路。

在學術方面，參與武術大百科全書、全國武術館校、少林武術教材、中國查拳、四十八式太極拳、武術健身操、「太極拳動作與呼吸配合」、太極拳評分標準研究編寫工作。

目录:

[56式陳式太極拳競賽套路_下载链接1](#)

标签

评论

[56式陳式太極拳競賽套路_下载链接1](#)

书评

[56式陳式太極拳競賽套路_下载链接1](#)