

精简杨式太极拳



[精简杨式太极拳_下载链接1](#)

著者:顾留馨

出版者:

出版时间:2005-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532098873

《精简杨式太极拳》内容简介：精简杨式太极拳套路共有43势，技术特点可归结为六句话：动作缠绕，连贯圆活；主宰于腰，劲贯四稍；由松入柔，刚柔相济；开合呼吸，自然协调；技法明确，动作清楚；防病治病，健身延年。《精简杨式太极拳》主要介绍基本功，即手型、手法、步型、步法、身型、身法和眼法。每一式均有动作分解、锻炼要领和技击作用说明，并配有192幅插图，习练者可参考书本图解说明上的要求对照练习。

作者介绍:

目录:

[精简杨式太极拳_下载链接1](#)

标签

评论

[精简杨式太极拳_下载链接1](#)

书评

[精简杨式太极拳_下载链接1](#)