

太极拳入门



[太极拳入门_下载链接1](#)

著者:中华武术杂志编辑部 编

出版者:人民体育

出版时间:1993-6

装帧:

isbn:9787500909576

《太极拳入门》遵循循序渐进的原则，本着由浅入深、由易到难、由徒手到器械，进行

教学。力求科学、严谨、规范。除动作说明、要点外，还增加了动作的攻防含义、易犯错误及纠正方法等，是初学者的良师益友，也是太极拳辅导员、教练员不可多得的教学参考资料。近年，中、老年人的健康已成为一个突出的社会问题。为了使更多的中、老年朋友强身健体、延年益寿和为人类社会的发展、进步做出更多的贡献，《中华武术》杂志与中央电视台社教部联合举办了CCTV电视系列讲座《太极拳入门》，并由本刊负责编辑这部电视教材。教材包括《简化太极拳》、《太极拳竞赛套路》和《太极剑竞赛套路》。

作者介绍:

目录:

[太极拳入门 下载链接1](#)

标签

武术

养生

武

存读3

太极

体育

评论

[太极拳入门 下载链接1](#)

书评

1、格斗武术是以单式练习为特点的，老太极拳动辄七八十式，其实已经偏离技击的宗旨，真正出功夫的练法是只练懒扎衣/揽雀尾，有了功夫再练其他式子。从这个角度讲，24式太极拳是一种进步。

2、24式太极拳的外形以杨澄甫定型的杨氏太极拳为主，但具体的要领加入了很多孙氏太极拳...

[太极拳入门 下载链接1](#)