

二十四式太极拳



[二十四式太极拳 下载链接1](#)

著者:国家体育总局编

出版者:人民体育出版社

出版时间:2000-9

装帧:

isbn:9787500920373

《二十四式太极拳》是按照由简到繁、由易到难的原则，对目前已在群众中流行的太极

拳进行改编、整理的。它改变了过去那种先难后易的锻炼方法，去掉了原有套路中过多的重复动作，集中了原套路的主要结构和技术内容，便于人们掌握，易学易懂。这套拳共分8组，包括从起势到收势共24个动作。练习者可连贯演练，也可选择单式或分组进行练习。

作者介绍:

目录:

[二十四式太极拳 下载链接1](#)

标签

评论

[二十四式太极拳 下载链接1](#)

书评

[二十四式太极拳 下载链接1](#)