

二十四式太极拳



[二十四式太极拳 下载链接1](#)

著者:本社

出版者:人民体育

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787500931713

“二十四式太极拳”是按照由简到繁、由易到难的原则，对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顺序，去掉了原有套路中过多的重复姿势动作，集中了原套路的主要结构和技术内容，便于群众掌握，易学易懂。本书这套“二十四式太极拳”共分八组，包括“起势”“收势”共二十四个姿势动作。练习者可连贯演练，也可以选择单式或分组练习。

作者介绍:

目录:

一、二十四式太极拳简介	二、二十四式太极拳动作名称	三、二十四式太极拳文字说明	四、二十四式太极拳动作图解	五、二十四式太极拳动作路线示意图	六、二十四式太极拳连续动作图
• • • • •					(收起)

[二十四式太极拳_下载链接1](#)

标签

二十四式太极拳

中国

评论

过年就带这书回老家，本想起码能演一遍的。。。=|||，我能怪书不太好嘛，，，

看书太难学了，呵呵。

[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_](#)