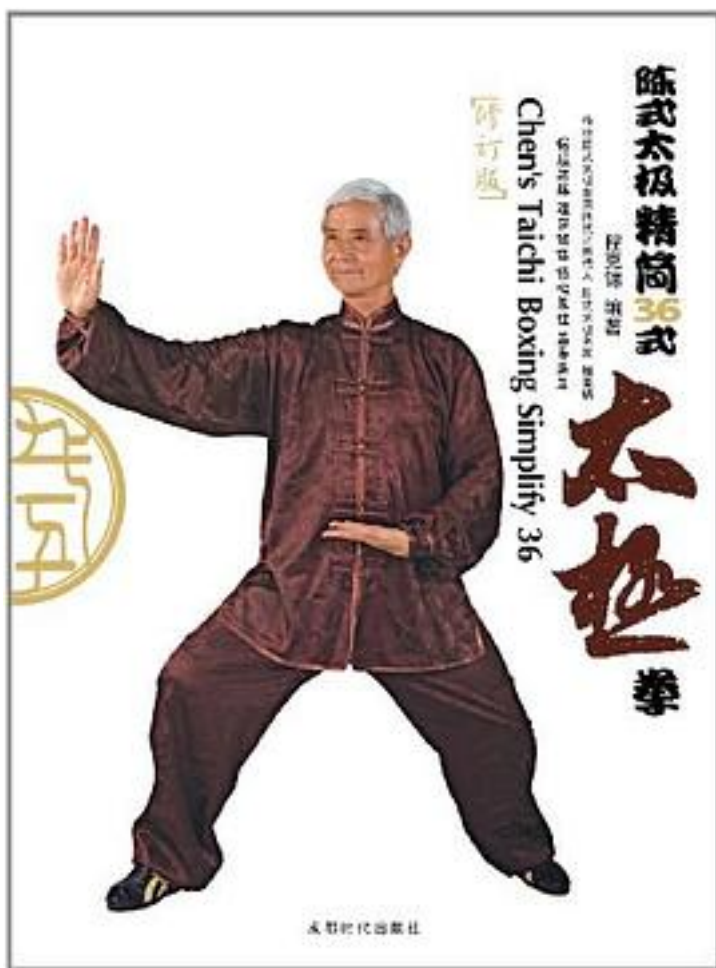


# 陈式太极精简36式拳



[陈式太极精简36式拳\\_下载链接1](#)

著者:程克锦

出版者:成都时代出版社

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787807056164

《陈式太极精简36式拳(修订版)》在陈发科先生传授的陈式太极拳传统83式的基础上简化而成，运动速度快慢相间，富于韵律感。其特点：动作缠绕、曲折连贯、腰为主宰、

以身带臂、对称协调、圆满灵活、刚柔相济、节奏鲜明、动作清楚、击法明确、呼吸与动作配合自然。

作者介绍:

目录:

[陈式太极精简36式拳\\_下载链接1](#)

标签

太极

评论

-----  
[陈式太极精简36式拳\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[陈式太极精简36式拳\\_下载链接1](#)