

杨式太极拳



[杨式太极拳 下载链接1](#)

著者:曾天雪

出版者:湖北科技

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787535241993

《杨氏太极拳》主要内容：太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众的喜悦。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之陈式太极拳动作显刚隐柔，刚柔相济，多螺旋、缠绕；手法多变，忽隐忽现，快慢相间；架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震脚动作；呼吸讲究“丹田内转”。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

作者介绍:

目录:

[杨式太极拳_下载链接1](#)

标签

评论

[杨式太极拳_下载链接1](#)

书评

[杨式太极拳_下载链接1](#)