

# 48式养生太极拳



[48式养生太极拳\\_下载链接1](#)

著者:苗树林

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787537733328

《48式养生太极拳(中英文对照)》内容简介：48式太极拳动作内容充实，不算起势收势也比24式太极拳多一倍。其中包括：掌、举、勾3种手型：弓步、虚步、仆步、歇步、

丁步、半马步、独立步等9种步型：分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4种腿法以及各种各样的手法和步法。另外，48式太极拳比较注意动作的左右匀称，这样既增大了拳法练习的运动量，又显得兼顾得休、编排完整。  
本书以图解的方式教你打48式太极拳，简单明了，易于掌握，相信定会受养生爱好者和太极拳初学者的喜欢。

作者介绍:

目录:

[48式养生太极拳\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[48式养生太极拳\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[48式养生太极拳\\_下载链接1](#)