

<<36式陈式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<36式陈式太极拳>>

13位ISBN编号：9787887223203

10位ISBN编号：7887223202

出版时间：1970-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：阚桂香 著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<36式陈式太极拳>>

内容概要

陈式太极拳以其动作往复缠绕、圆转曲折、刚柔相济、快慢相间等特点在太极拳流派中独树一帜。由于强身健体效果显著，因此深受广大太极拳练习者的喜爱。

陈式太极拳三十六式是在传统陈式太极拳大架第一路的基础上创编的简化套路。该套路设计合理、结构严谨、风格独到、内容充实、不仅保持了传统陈式太极拳风格特点，而且易学易练。

本片教学内容包括：陈式太极拳三十六式分解教学、完整示范、基础知识等。套路教学采用分段教授、分动讲解的科学方法，以“基本方法”为指导，以“基本动作”为核心，以“分解教学”为手段，由简到繁、逐步深入地对三十六个动作逐一进行讲解和示范，其动作准确、架式规范，是一部直观、形象的学练教材。

<<36式陈式太极拳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>