

出版说明

为了满足广大太极拳爱好者的需要，方便读者随身携带，我们遴选部分简单易学、便于普及开展的太极拳械套路，编成了这套小开本、大字体、图文上下对应的《太极拳普及系列丛书》，希望这套丛书能够伴随广大读者朋友踏上健康之路。

编者的话

本书是教学“简化太极拳”（二十四式太极拳）的参考读物，主要分为两个部分：一是动作分解说明，一是动作要领详解。

动作分解说明是把“简化太极拳”的各式进一步分解为若干动作，配以图解和说明，并为便利集体教学设置了相应的口令。以前曾在《新体育》杂志及北京电视台登载和播映过。以后根据教学实践和广大群众所提的意见，进行了一些合理的修订，并增添了一些图解。

动作要领详解是根据实际教学的体会，按照太极拳的特点要

求，结合每一动作姿势加以详细的说明。这样把太极拳的理论和每一姿势的具体动作紧密地结合起来，能使学者在具体练习各式的同时弄通理论，掌握要领。

本书可作为太极拳辅导员的教学参考资料，也可作为函授教材供自学者参考之用。

打好太极拳不是轻而易举的事，初学者要逐步领会，反复练习，辅导员也要由浅入深，循序渐进地进行教学，不可能一蹴而就。广大太极拳爱好者在教学中如发现问题，希望提出意见，给予指正，使本书内容不断改进，达到更好地为读者服务的目的。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>