张三丰原式太极拳



作者: 陈钟华等著

出版社:长沙:湖南科学技术出版社

出版日期: 2011.09

总页数: 186

介绍:本书首先介绍太极拳发展体系及张三丰原式太极拳概况与练习要领,再以图片的形式介绍了张三丰原式太极拳基本功法(手型、手法、步型、步法、腿法、桩功)与太极拳拳谱,并绘制了张三丰原式太极拳的动作路线图,尤其是在介绍拳谱的同时穿插养生小窍门的介绍,让读者在学习太极拳招式的同时能兼顾养生与锻炼。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13091822.html) 查找全本阅读方式

张三丰原式太极拳 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13091822.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13091822.html

书名: 张三丰原式太极拳