

<<中国木兰拳>>

图书基本信息

书名：<<中国木兰拳>>

13位ISBN编号：9787542708687

10位ISBN编号：7542708686

出版时间：1994年1月1日

出版时间：第1版 (1994年1月1日)

作者：李钢编

页数：260

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>

<<中国木兰拳>>

前言

中国木兰拳是中国民间流传甚广的健身拳操，拳势优美，简便易学，由于它具有较好的强身、健美等功能，又能用于表演和自娱，因而很受广大群众的喜爱。

中国木兰拳吸取了民间健身拳操各流派的精华，继承了太极拳的传统，又融合了民间艺术的特色，既适应了广大群众强身健美的心理需求，又营造了一种轻松欢娱的良好境界，而且能给人一种植根于中国传统文化的审美感受，它的崛起和发展是理所当然的。

木兰拳于本世纪七十年代发源于上海，很快在全国各地广为流传。

近些年来，由于广大群众体育爱好者及社会各界人士的传播和参与，由于上海大世界等机构和团体的积极努力，使这一民间拳操得到了更为迅速的推广，普及与发展，如今，在上海等许多城市的大小公园里，在许多厂矿、机关、学校和农村随处可以见到学练木兰拳的人群，不仅如此，它还飘洋过海，传播到日本、美国、法国、加拿大、新加坡、韩国等许多国家和地区。

由此可以看出中国文化强盛的生命力。

<<中国木兰拳>>

内容概要

中国木兰拳是中国民间流传甚广的健身拳操，拳势优美，简便易学，由于它具有较好的强身、健美等功能，又能用于表演和自娱，因而很受广大群众的喜爱。

<<中国木兰拳>>

书籍目录

第一章 概述1.木兰拳的发源与传播2.中国木兰拳的主要特点3.中国木兰拳的保健作用第二章 学练中国木兰拳的方法和步骤第三章 中置木兰拳套路第一路 木兰报春（徒手拳）第二路 木兰从军（单剑）第三路 木兰出征（单剑）第四路 鹤舞云天（单扇）第五路 春色满园（双扇）第六路 金蝉脱壳（双匕首）附录木兰拳名人录、（人物谱）走向银幕的中国木兰拳上海大世界木兰拳艺术院简介后记

<<中国木兰拳>>

章节摘录

3.每组动作学后要巩固。

为了利于记忆，一套中国木兰拳24式，可以一半一半学，巩固前半，再学后半。

二、明确练拳要领，即每动均发于腰（以腰为主宰）。

强调手、眼、身、法、步及精神、呼吸的配合。

做到眼随手动；步随身变，精神放松，呼吸自然。

并掌握好松肩、沉肘、旋腕、运目、松胯、坐腿等要领。

通过阴阳二气合理运动。

使人体气血循经走脉全身贯通，练拳后有温和舒畅之感。

三、演练时要特别注意虚实分明、刚柔相济、舒展大方、“动，静”结合，整套动作重心始终落于一条腿上。

既要重心稳固、气沉丹田，又要全身协调，内外合一。

形象地说，就是要做到起如龙腾、落似鸟停，动似风、站如松。

第三阶段：配乐练习阶段。

一、一套动作学完后，即可进行配乐练习，之前应先熟悉乐曲与节奏，搞清乐曲与整套动作的协调情况。

二、配乐练习可分段进行，使动作与乐曲完全吻合，特别要注意段落之间的衔接。

……

<<中国木兰拳>>

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>