

<<木兰拳(28式)>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳(28式)>>

13位ISBN编号：9787753372523

10位ISBN编号：7753372521

出版时间：2003-3-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：编写,徐淑贞

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>

<<木兰拳(28式)>>

内容概要

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上，吸取部分体操、舞蹈动作而形成的一项武术健身运动。由于它具有武、舞结合，轻柔美健、易学易练、老少皆宜的特点，所以受到群众的广泛欢迎，尤其是广大妇女的青睐。

合肥市武术协会为了满足群众的需要，进一步推广木兰拳、扇、剑规定套路并提高演练水平，特编写易学易记的木兰拳、扇、剑规定套路的辅导教材。编写中我们严格遵循国家武术中心编写的木兰拳、扇、剑规定套路的分解和最有效的教授方法，将解说内容分项逐条讲解清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范，本书曾参加过全国木兰拳、扇、剑赛裁判员的老师编写，并由学习班优秀学员担任演练，为每一分解动作配置了生动的照片，通过电脑制版将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。又考虑到下盘的准确移动是全身动转正确、分清虚实的根基，很多分解动作还配置了两足位置和移动变换方向的示意图，为读者自行琢磨纠偏提供了指导。

<<木兰拳(28式)>>

作者简介

徐淑贞，上海市人，1939年生。

合肥市业余体校武术高级教练员，国际级裁判员。

现任中国武协委员，裁判专委会成员；安徽省武协副主席，裁判委员会副主任；合肥市武协主席兼秘书长，合肥市武术院院长。

自幼随父——上海武术名家徐文忠习武。

1958年进安徽省体委武术队接受系统训练，1970年获全国女子组剑术冠军、七项全能第二名、枪术第四名、拳术第三名、表演一等奖等。

1947年起担任武术教练。

带队参加省级比赛先后共获金牌200余枚，在第三至八届省运会比赛中连续获总分第一。

培养出大批优秀运动员，在全国比赛中屡获金牌，其中贾平一人6次获全国冠军和亚洲冠军。

为享受国务院津贴的有特殊贡献的武术专家，曾随国家代表团出访日本、马来西亚、韩国等。

<<木兰拳(28式)>>

书籍目录

木兰拳的运动特点

木兰拳的身体各部位和精神意念的要求

木兰拳的基本方法

预备式

- 一、舒雁展翅
- 二、请拳起舞
- 三、弹雪金莲
- 四、凤凰出巢
- 五、彩袖翻飞
- 六、推云播雨
- 七、百鸟朝凤
- 八、丹凤朝阳
- 九、鹞子翻身
- 十、龙飞凤舞
- 十一、落花流水
- 十二、孔雀开屏
- 十三、嫦娥奔月
- 十四、左右踩莲
- 十五、雁落平沙
- 十六、西施浣纱
- 十七、左右摇肩
- 十八、金蝉脱壳
- 十九、拨云见日
- 二十、风扫梅花
- 二十一、飞燕扑蝶
- 二十二、宿鸟投林
- 二十三、青鸾落架
- 二十四、黄莺落架
- 二十五、猛虎听风
- 二十六、左右浪子踢球
- 二十七、巧坐金莲
- 二十八、请拳谢礼

收式

附本书图例

<<木兰拳(28式)>>

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>