第一图书网, tushu007.com

<<木兰拳>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳>>

13位ISBN编号：9787810517966

10位ISBN编号：7810517961

出版时间：2002-12

出版时间：北京体育大学

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

第一图书网, tushu007.com

前言

我国的传统健身已有千年的历史，它内容丰富，形式多样，健身功效显著。
它是我国人民在长期的生产斗争中，创造和积累的一项丰富的宝贵文化遗产。
它凝聚着华夏子孙的勤劳、勇敢和智慧。
在数千年的历史长河中，中国传统健身在育智健体、修身养性、祛病延年等方面起到了不可估量的作用。
在21世纪的今天，中国传统健身术仍象一束熠熠之光，吸引着世界上越来越多的追求生命健康和幸福的人们。
木兰拳是中国传统健身术中的一支奇葩。
它吸取了民族传统健身术的理论和精华，融汇了太极拳的技理与方法，又借鉴了民族舞蹈的舞姿与练法，武舞交融，具有浓郁的民族传统特色，令人赏心悦目。
木兰拳运动具有动作轻灵舒展、柔美稳健、高雅和谐、易学易练的特点，又有强身健美、轻松愉悦、开发智力、调节情绪和延年益寿等功能，因此深受青年学生和各年龄层女性的欢迎。

内容概要

《木兰拳》共七个章节。
第一章，重点阐述木兰拳的发展概况、分析木兰拳风格特点、木兰拳规定套路的结构特点、木兰拳运动的健身作用；第二章，从木兰拳特点出发，重点阐述木兰拳的教学原则、教学方法、看图学拳的基本知识；第三章，从练好木兰拳的基本条件出发，介绍木兰拳基本功内容与基本动作的练习方法；第四、五、六章，重点是对木兰拳、扇、剑规定套路动作要点的分析；第七章，从组织参加竞赛的角度，介绍木兰拳竞赛规则以及参赛的方法。

书籍目录

第一章 优美高雅的木兰拳运动　第一节 木兰拳运动简介　第二节 木兰拳运动的风格特点　一、优美典雅的木兰拳　二、潇洒飘逸的木兰扇　三、飒爽英姿的木兰剑.　第三节 木兰拳规定套路的结构特点　一、木兰拳规定套路的结构特点　二、木兰扇规定套路的结构特点　三、木兰剑规定套路的结构特点　第四节 木兰拳运动的健身作用　一、强身健体　二、塑造形体　三、陶冶情操　四、审美娱乐 第二章 木兰拳教学原则与方法　第一节 木兰拳的教学原则　一、循序渐进，以约驭博　二、严规律矩，因材施教　三、言传身教，疏导诱发　四、勤学好问，巩固提高　五、形神兼备，融会贯通　第二节 木兰拳的教学方法　一、语言法　二、直观法　三、练习法　四、预防与纠错法　第三节 如何看图自学木兰拳　一、木兰拳图解知识　二、看图方法和注意事项 第三章 木兰拳的基本功与基本动作　第一节 基本功　一、肩部练习　二、臂部练习　三、腿部练习　四、腰部练习　第二节 基本动作　一、手型手法练习　二、步型步法练习　三、腿法练习　四、平衡练习　第三节 木兰扇的基本方法　一、木兰扇的基本握法　二、木兰扇的基本扇法　第四节 木兰剑的基本方法　一、木兰剑的基本握法　二、木兰剑的基本剑法　三、木兰剑的基本穗法 第四章 木兰拳二十八式规定套路　一、动作名称　二、动作说明　三、连续图谱 第五章 木兰扇三十八式规定套路　一、动作名称　二、动作说明　三、连续图谱 第六章 木兰剑四十八式规定套路 第七章 怎样参加木兰拳比赛

章节摘录

第一章 优美高雅的木兰拳运动 第一节 木兰拳运动简介 木兰拳是现代新发展起来的一种民间体育健身项目。
它的产生，缘起于70年代初上海街心公园一自发的民间健身小组。
其创始人为杨文娣，她酷爱中华武术，对木兰拳的创编和研究倾注了大量的心血，并在花架拳部分套路动作的基础上，把花木兰舞台造型、太极拳的动作特点、体操的基本功融入花架拳中，创编了民间流派木兰花架拳。
杨文娣逝世后，其弟子禀承师教，为发扬先师遗志，四处传播，并在实践中对木兰花架拳进行了改编，使木兰拳既有太极拳的功架，又有舞蹈之柔美。
由于木兰拳吸取了民族传统舞蹈和民间健身拳操的部分精华，继承了太极拳的传统风格特点，又融合了民间艺术特色，使它具有了武舞结合，轻柔美健的特点。
它既适应了广大群众强身健美的心理需要，又营造了一种轻松欢娱的良好境界，因而深受广大群众的喜爱，尤其备受青年女性，特别是中老年女性的青睐。
插图：插图：

第一图书网, tushu007.com

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