第一图书网, tushu007.com

<<木兰拳二十八式国家规定套路学练>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳二十八式国家规定套路学练与参赛指南>>

13位ISBN编号：9787810519427

10位ISBN编号：7810519425

出版时间：2003-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李巧玲

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

前言

《木兰拳规定套路》，是由中国武术院社会活动部组织有关专家编写的第一套国家规定套路。
它既适应了广大群众强身健美的需求，又增强了木兰拳运动的竞技性和可比性。
历时3年，在全国范围内得到广泛地欢迎和普及。
现在，广大木兰拳爱好者们已不仅满足于学会套路，他们进一步的要求是了解木兰拳的理论知识，提高技术演练水平，并能参与到竞赛之中，从而使自己由“粗学”提升到“精练”的境界。
因此，解决好木兰拳——拳、剑、扇3个规定套路的精学、精解和精练问题，是当前木兰拳运动发展工作的重中之重。
作为多次参与国家有关《木兰拳规定套路》、《木兰拳竞赛规则》的审定、整理、编写及教学和裁判活动的一名武术工作者，在工作中逐步积累了一些教学和参赛经验。
为了让广大木兰拳爱好者，从理论上、技术上更快更好地学会、学好，并深刻领会拳法精髓，我编写了本书，并力图将理论知识、技术动作、演练要点、临场提示以及错误动作的扣分标准融汇在每一个教学环节之中，介绍给大家。
希望能满足大家的要求，对大家有所助益。
感谢每一位关注本书的读者，同时愿就书中提到的问题，与广大的木兰拳爱好者探讨。
愿我们在木兰拳运动中齐头并进、共同提高！

内容概要

《木兰拳二十八式国家规定套路学练与参赛指南》是由中国武术院社会活动部组织有关专家编写的第一套国家规定套路。
它既适应了广大群众强身健美的需求，又增强了木兰拳运动的竞技性和可比性。
历时3年，在全国范围内得到广泛地欢迎和普及。
现在，广大木兰拳爱好者们已不仅满足于学会套路，他们进一步的要求是了解木兰拳的理论知识，提高技术演练水平，并能参与到竞赛之中，从而使自己由“粗学”提升到“精练”的境界。
因此，解决好木兰拳——拳、剑、扇3个规定套路的精学、精解和精练问题，是当前木兰拳运动发展工作的重中之重。

感谢每一位关注《木兰拳二十八式国家规定套路学练与参赛指南》的读者，同时愿就书中提到的问题，与广大的木兰拳爱好者探讨。
愿我们在木兰拳运动中齐头并进、共同提高！

作者简介

李巧玲，北京体育大学武术专业副教授，国家级裁判，山西车氏形意拳第五代传人。
参与编写了《国际武术推广教材》、第二套《国际武术竞赛套路教材》及《全国武术馆校教材》；编著了《24式太极拳及其防身应用》、《42式太极剑及其防身应用》、《42式太极拳及其防身应用》、《名师出高徒丛书》、《长拳入门》等书籍；录制和编导了《24式太极拳》、《杨氏太极拳》、《孙氏太极拳》《陈氏太极拳》、《形意拳》、《长拳入门》等音像教材。
曾赴比利时、葡萄牙、法国、新西兰、保加利亚等国讲学；曾多次担任国际、国内教练员培训班及社会体育指导员培训班的讲师。
1999年8月，受中国武术运动管理中心社会活动部委托，参与整理编创了中国第一套“木兰拳、扇、剑规定套路及竞赛规则”，并作为主笔将之编撰成书。
之后，担任了“第一届全国木兰拳裁判员培训班”讲师。
2002年，在“庐山杯全国木兰拳比赛”中任总裁判长。
动作示范：王瑾，上海体育学院武术系2002级学生。
曾获2002年“庐山杯”全国木兰拳比赛：甲组集体规定木兰剑第2名，个人规定木兰扇第3名，自选木兰剑第1名。

书籍目录

1课 木兰拳的理论知识2课 身体各部的灵活性及柔韧性练习3课木兰拳对身体各部位姿势要求4课 木兰拳手型步型5课 木兰拳手法6课 木兰拳步法7课 木兰拳腿法8课 木兰拳的平衡动作9课 学习木兰拳套路起姿及第1～4式10课 学习木兰拳套路第5～6式11课 学习木兰拳套路第7～8式12课 学习木兰拳套路第9～11式13课 学习木兰拳套路第12～13式14课学习木兰拳套路第14～15式15课 学习木兰拳套路第16～17式16课 学习木兰拳套路第18～20式17课 学习木兰拳套路第21～23式18课 学习木兰拳套路第24～25式19课 学习木兰拳套路第26～28式及收势附录1 木兰拳竞赛规则解读附录2 木兰拳套路连续动作图

章节摘录

1.木兰拳的形成与发展木兰拳是近年来在我国发展起来的个新拳种，它的前身叫崆峒花架拳。
上个世纪70年代初期，上海民间拳师杨文娣及其弟子们在崆峒花架拳的基础上，对其内容进行了不断的改编、充实，将巾帼英雄花木兰的舞台造型大胆融入了各种拳剑动作，演化创编了现代木兰花架拳，形成了木兰拳发展的初创阶段。
杨文娣去逝后，她的弟子们依各自对该拳的理解和实践，又将武术、体操、舞蹈的基本功，太极气功的动作要领，以及舞台艺术造型等有机地结合在起，不断地总结、充实，终于形成了形式多样、造型优美、飘逸潇洒，富有现代气息的、新颖的木兰花架拳。
其各流派风格特点相映争辉，各有特色。
在民间影响较大的应式、王式、卓式、施式、凌式等自发形式的流派，接受了上海武术院；马如龙先生的提议，把木兰花架拳简称为“ 木兰拳 ”。
这就是木兰拳发展的第2个阶段，即各流派形成并不断发展和完善。
在后来的发展中，为使木兰拳形成高雅、科学和更具有艺术魅力的完整体系，由中国大世界武术竞技交流中心牵头，邀请各派代表和有关人士进行了汇编工作，对木兰拳原有套路加以提炼，并增加了新的内容，从而形成了“ 中国木兰拳 ”汇编套路。
它共有12个完整套路，其名称为：第1路 木兰报春第2路 木兰从军第3路 木兰出征第4路 鹤舞云天第5路 春色满园第6路 金蝉脱壳第7路 芙蓉出水第8路 桃花幽香第9路 含羞草第10路 哪吒探海第11路 双龙穿云第12路 枯树盘根插图：

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