

<<木兰扇>>

图书基本信息

书名：<<木兰扇>>

13位ISBN编号：9787810519434

10位ISBN编号：7810519433

出版时间：2003-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李巧玲

页数：98

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>

## <<木兰扇>>

### 内容概要

本书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。

## &lt;&lt;木兰扇&gt;&gt;

## 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。

<<木兰扇>>

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 木兰拳步法6课 木兰拳腿法7课 木兰拳的平衡动作8课 木兰扇的基本动作9课 学习木兰扇套路起势及第1~4式10课 学习木兰扇套路第5~7式11课 学习木兰扇套路第8~11式12课 学习木兰扇套路第12~16式13课 学习木兰扇套路第17~19式14课 学习木兰扇套路第20~23式15课 学习木兰扇套路第24~26式16课 学习木兰扇套路第27~30式17课 学习木兰扇套路第31~34式18课 学习木兰扇套路第35~38式及收势附录 木兰扇套路连续动作图

## &lt;&lt;木兰扇&gt;&gt;

## 章节摘录

同时，经国家有关部门批准，拍摄了世界上第一部《中国木兰拳》科教电影，并翻译成8国文字向世界各国发行。

1989年，中国木兰拳首次在国际性的“威力多杯”中日太极拳比赛大会上亮相，一时引起很大的反响。

1990年10月，上海正式举办了全国首届“木兰拳邀请赛”。

1998年国家体育总局武术运动管理中心和中国武术院，正式把木兰拳确定为中国武术的第130个拳种，界定了木兰拳的最终归属。

1997年4月，中国武术运动管理中心委托上海武术院，编创木兰拳、木兰剑、木兰扇的3个规定套路。上海武术院委托应美风等人创编了“木兰拳28式”、“木兰扇38式”、“木兰剑48式”的套路初稿。

1998年4月，中国武术运动管理中心组织有关专家，在北京召开了一次“木兰拳规定套路和木兰拳竞赛规则”审定会，与会者有：马贤达、王肇基、王培昆、计月娥、刘志华、刘静、李德印、应美风、杨占琪、洪传芳、夏柏华、曾美英、穆秀杰等人。

与会专家就木兰拳规定套路的风格特点、内容取舍及竞赛规则等展开了讨论，提出了一些修改意见。

1998年12月，中国武术运动管理中心社会活动部组织了首次全国木兰拳规定套路培训班，教练员由应美风、周妙香、马美芳、刘发勇等人组成。

1999年5月，中国武术运动管理中心在浙江省台州市举办的“第一届国际传统武术大会”上，进行了首次木兰拳规定套路比赛。

1999年8月，中国武术运动管理中心再次组织专家、学者对木兰拳规定套路和规则进行修改和整理，由李巧玲、曾美英两人执笔成文。

同年10月，在北京召开了第二次“木兰拳规定套路和木兰拳竞赛规则”审定会。

对修改后的木兰拳规定套路和规则进行了审议，并通过了这次修改、整理的竞赛套路和规则。

2000年5月，在北京举办了第一届木兰拳裁判员培训班，由李巧玲、曾美英、李德印3人讲授了木兰拳竞赛规则，并进行了木兰拳规定套路和规则考试。

同年10月在江西省举办了第二届“木兰拳规定套路”比赛。

插图：

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>