

《木兰拳 中华武术》

图书基本信息

书名：《木兰拳 中华武术》

13位ISBN编号：9787560819884

10位ISBN编号：7560819885

出版时间：1998-10

出版社：同济大学出版社

作者：应美凤

页数：241

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

内容概要

木兰拳简介

木兰拳是融中国武术之刚健和现代健美操之柔和为一体的健身拳术，是经过现任上海市木兰拳协会会长应美凤老师近二十年的潜心研究，将太极拳基本功、气功要领、武术技击基本功、体操基本功及舞台艺术造型有机地结合在一起，创编规范出的一套崭新的武术拳种，被国家体委中国武术院正式认可为中国武术的第130种新拳种。

木兰拳是以气功锻炼的吐纳之道和阴阳二气合理运动为理论依据，动静结合，在动的过程中，让思维随着优雅的音乐意守拳路而自然入静，从而使人的这个高度精密复杂的系统得到科学、合理的调整，达到防病、治病、延年益寿的目的，尤其对腰腿、关节、心脏及失眠等疾病有积极的疗效和预防作用。实践证明，对减肥以及对中老年妇女的体形健美更有显著功效。

木兰拳全套分为六路：即一路（徒手）、二路（徒手）、三路（单扇）、四路（单剑）、五路（双扇）、六路（双剑）。

木兰拳的特点：造型优美、动作舒展大方、继承传统、时代感强。

我们衷心希望木兰拳给大家带来健康、健美，带来青春的活力。

上海市木兰拳协会

上海市木兰拳培训中心

作者简介

作者小传

应美凤，生于1945年8月14日，籍贯浙江宁波，现任上海市木兰拳协会会长，国家级社会体育指导员。自小爱好体育活动，热衷于弘扬中国传统武术，经过近二十年的苦心潜研，在气功、拳术、剑术等方面打下了扎实的基础，并在一套花架拳动作的基础上创始了木兰拳，使之立足于武林，普及于社会，走向了世界，造福于人类。

本书是应美凤多年来心血的结晶，也可以说是中华传统文化宝库中又一颗闪光的明珠。

书籍目录

目录

- 第一章 木兰拳训练基本要领
- 第二章 木兰拳训练对身体各部位姿势要求
- 第三章 木兰拳、木兰扇、木兰剑基本法的规格
- 第四章 木兰拳一路（徒手）
 - 木兰拳一路拳谱
 - 木兰拳一路动作图解
- 第五章 木兰拳二路（徒手）
 - 木兰拳二路拳谱
 - 木兰拳二路动作图解
- 第六章 木兰拳三路（单扇）
 - 木兰拳三路拳谱
 - 木兰拳三路动作图解
- 第七章 木兰拳四路（单剑）
 - 木兰拳四路拳谱
 - 木兰拳四路动作图解
- 第八章 木兰拳五路（双扇）
 - 木兰拳五路拳谱
 - 木兰拳五路动作图解
- 第九章 木兰拳六路（双剑）
 - 木兰拳六路拳谱
 - 木兰拳六路动作图解
- 第十章 木兰拳规范比赛套路拳谱
- 第十一章 木兰拳的养身健美和防病治病功能
- 附录1 木兰飘香源于心
- 附录2 巾帼英雄花木兰的传说
- 附录3 木兰词
- 后记

《木兰拳 中华武术》

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:www.tushu111.com