

# 《教好练好木兰拳》

## 图书基本信息

书名：《教好练好木兰拳》

13位ISBN编号：9787500924616

10位ISBN编号：7500924615

出版时间：2004-1

出版社：

作者：邱丕相

页数：197

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](http://www.tushu111.com)

# 《教好练好木兰拳》

## 内容概要

《教好练好木兰拳》介绍：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活动。由于它具有武舞结合、轻柔美健、易学易练、老少皆宜的特点，所以受到了群众的广泛欢迎，尤其备受广大妇女的青睐。这套教好练好木兰拳系列丛书（含木兰拳、木兰扇、木兰剑）。该书运用了体育教学、训练的原理，结合木兰拳系列教学、训练的特点和规律，重点突出教与练的方法和要点，并增加了对动作要领、易犯错误、纠正方法及习题知识部分用一问一答的形式，鲜活明快，充分体现了集科学性、知识性、实用性为一体的特点，是一套木兰拳教学者和练习者的应用丛书，也是初学入门者和提高技能者的良师益友。随着这套书的出版，我们期待着它能适时地推动木兰拳运动的科学普及和稳步发展。

《教好练好木兰拳》图文并茂，图文不尽相符之处以文字为准。

## 书籍目录

### 一 木兰拳的基本知识

1 木兰拳的发展现状

2 木兰拳的风格特点

### 二 木兰拳的基本技术

1 手型

2 手法

3 步型

4 步法

5 身型

6 身法

7 腿法

8 眼法

9 平衡

### 三 木兰拳二十八式规定套路动作名称

### 四 木兰拳二十八式规定套路动作图解和教练方法

### 五 木兰拳知识问答

1 木兰拳有什么特性？

2 木兰拳与太极拳有何区别？

……

# 《教好练好木兰拳》

## 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](http://www.tushu111.com)