## <<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

出版时间:人民体育出版社

作者:邱丕相

页数:197

字数:101000

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

### <<教好练好木兰拳>>

#### 内容概要

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。

本书图文并茂,图文不尽相符之处以文字为准。

## <<教好练好木兰拳>>

#### 书籍目录

- 一、木兰拳的基本知识 (一)木兰拳的发展现状 (二)木兰拳的风格特点二、木兰拳的基本技术 (一)手型 (二)手法 (三)步型 (四)步法 (五)身型 (六)身法 (七)腿法 (八)眼法 (九)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 (一)木兰拳有什么特性?
  - (二)木兰拳与太极拳有何区别?
  - (三)木兰拳的规定套路与自选套路有什么区别?
  - (四)初学木兰拳需要具备哪些基本身体素质?
  - (五)学练木兰拳应注意的日常习惯问题有哪些?
  - (六)学练木兰拳分为几个阶段?

各阶段应注意什么问题?

.....

# <<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:http://www.tushu007.com