

<<木兰拳简化比赛套路>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳简化比赛套路>>

13位ISBN编号：9787506244527

10位ISBN编号：7506244527

出版时间：1999-08

出版时间：世界图书出版公司

作者：应美凤

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>

## <<木兰拳简化比赛套路>>

### 内容概要

#### 木兰拳简化比赛套路简介

木兰拳简化比赛套路是融中国武术之刚健和现代健美操之柔为一体的健身拳术，是经现任上海市木兰拳协会会长应美凤老师近二十余年的潜心研究，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，创编出的一套崭新的武术拳种，1995年6月国家体委中国武术协会专门组织武术专家召开了中国武协木兰拳评审会。

经过评审正式认

可木兰拳属于武术范畴，由应美凤老师创编的木兰拳简化比赛套路，也认可为竞赛套路。

木兰拳简化比赛套路由木兰拳全套16路简化而成，便于交流、比赛，每套拳路为4分钟，同一音乐，既有可看性又有可比性长期来作为上海市、全国乃至世界木兰拳比赛的项目。

木兰拳的全套路改编（简化）比赛套路：一路（徒手）、二路（徒手）、三路（单扇）、四路（单剑）、五路（双扇）、六路（双剑）。

木兰拳简比比赛套路的特点：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

## <<木兰拳简化比赛套路>>

### 书籍目录

#### 目录

- 第一章 木兰拳简化比赛套路训练基本要领
- 第二章 木兰拳简化比赛套路训练对身体各部位姿势要求
- 第三章 木兰拳、木兰扇、木兰剑基本法的规则
- 第四章 木兰拳一路简化比赛套路（徒手）
  - 木兰拳一路简化比赛套路拳谱
  - 木兰拳一路简化比赛套路动作图解
- 第五章 木兰拳二路简化比赛套路（徒手）
  - 木兰拳二路简化比赛套路拳谱
  - 木兰拳二路简化比赛套路动作图解
- 第六章 木兰拳三路简化比赛套路（单扇）
  - 木兰拳三路简化比赛套路拳谱
  - 木兰拳三路简化比赛套路动作图解
- 第七章 木兰拳四路简化比赛套路（单剑）
  - 木兰拳四路简化比赛套路拳谱
  - 木兰拳四路简化比赛套路动作图解
- 第八章 木兰拳五路简化比赛套路（双扇）
  - 木兰拳五路简化比赛套路拳谱
  - 木兰拳五路简化比赛套路动作图解
- 第九章 木兰拳六路简化比赛套路（双剑）
  - 木兰拳六路简化比赛套路拳谱
  - 木兰拳六路简化比赛套路动作图解

<<木兰拳简化比赛套路>>

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>