

<<木兰扇新编>>

图书基本信息

书名：<<木兰扇新编>>

13位ISBN编号：9787508218526

10位ISBN编号：7508218523

出版时间：2002-5-1

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：应美凤

页数：47

字数：39000

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>

<<木兰扇新编>>

内容概要

木兰拳是上海协会主席应美凤女士于1979年创编的著名拳种。

内容包括木兰拳术和木兰剑、木兰扇、木兰操。

其中木兰扇更受到广大青年及老年妇女的喜爱。

本书是应女士在其创编的双扇简化比赛套路54式和木兰扇38式竞赛套路的基础上，新综合选编的一套木兰拳双扇表演套路，共40式。

其特点是造型美观，圆活轻灵，柔中寓刚，舒展大方，更具表演性和观赏性。

本书技术动作由应女士亲自示范表演，姿势优美，连贯流畅，准确实用，简明易懂。

适合广大妇女用于健身、健美、健心活动，也可作为各种运动会开幕式的集体表演项目。

<<木兰扇新编>>

书籍目录

一 木兰扇表演基本技术要领 (一) 木兰扇用扇的主要技法 1 开扇 2 关扇 3 压扇 4 翻扇 5 托扇 6 推扇 7 撩扇 8 云扇 9 绞扇 10 穿扇 (二) 木兰拳的身法、步型、步法、腿法 1 身法 2 步型 3 步法 4 腿法二 木兰扇(双扇)表演大套路 预备式 1 龙飞凤舞 2 扶起玉柱 3 金龙穿心 4 猛虎转身 5 推云播雨 6 顺风招叶 7 神女挥扇 8 挥舞彩扇 9 拔云见日(一) 10 彩云飘荡 11 犀牛别宫 12 拔云见日(二) 13 云内插花 14 凤凰点头 15 紫燕抛荔 16 仙人指月 17 飞燕扑蝶 18 雨打樱花 19 顺水推舟 20 凤凰展翅(一) 21 倒卷珠帘(一) 22 美女献扇 23 倒卷珠帘(二) 24 美女献扇 25 雪浪翻滚 26 雁落平沙 27 雪花盖顶 28 顺风打扇 29 凤凰展翅(二) 30 蛟龙出海 31 斜身照影 32 书地断水 33 金龙出海 34 平扫金光 35 凤凰出巢 36 外劈华山 37 俯看巧云 38 外劈华山 39 观音拜佛 40 收扇归原

<<木兰扇新编>>

章节摘录

插图

<<木兰扇新编>>

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>