

<<木兰剑>>

图书基本信息

书名：<<木兰剑>>

13位ISBN编号：9787533725204

10位ISBN编号：7533725204

出版时间：2002-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：合肥市武术协会 主编，徐淑贞 编

页数：184

字数：116000

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>

<<木兰剑>>

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运动。由于它具有武、舞结合，轻柔美健、易学易练、老少皆宜的特点，所以受到群众的广泛欢迎，尤其是广大妇女的青睐。

合肥市武术协会为了满足群众的需要，进一步推广木兰拳、扇、剑规定套路并提高演练水平，特编写易学易记的木兰拳、扇、剑规定套路的辅导教材。

编写中我们严格遵循国家武术中心编写的木兰拳、扇、剑规定套路的分解和最有效的教授方法，将解说内容分项逐条讲解清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范，本书曾参加过全国木兰拳、扇、剑赛裁判员的老师编写，并由学习班优秀学员担任演练，为每一分解动作配置了生动的照片，通过电脑制版将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。

又考虑到下盘的准确移动是全身动转正确、分清虚实的根基，很多分解动作还配置了两足位置和移动变换方向的示意图，为读者自行琢磨纠偏提供了指导。

作者简介

徐淑贞，上海市人，1939年生。

合肥市业余体校武术高级教练员，国际级裁判员。

现任中国武协委员，裁判专委会成员；安徽省武协副主席，裁判委员会副主任；合肥市武协主席兼秘书长，合肥市武术院院长。

自幼随父——上海武术名家徐文忠习武。

1958年进安徽省体委武术队接受系统训练，1970年获全国女子组剑术冠军、七项全能第二名、枪术第四名、拳术第三名、表演一等奖等。

1947年起担任武术教练。

带队参加省级比赛先后共获金牌200余枚，在第三至八届省运会比赛中连续获总分第一。

培养出大批优秀运动员，在全国比赛中屡获金牌，其中贾平一人6次获全国冠军和亚洲冠军。

为享受国务院津贴的有特殊贡献的武术专家，曾随国家代表团出访日本、马来西亚、韩国等。

<<木兰剑>>

书籍目录

木兰剑的运动特点 木兰剑对身体各部位和精神意念的要求 木兰剑的基本方法 木兰剑规定套路分解教学（四十八式） 预备式 一、前点步持剑上指 二、弓步持剑前指 三、后举腿持剑穿指 四、勾踢行步云剑 五、弓步抱剑 六、歇步持剑架剑指 七、叉步持剑穿指 八、叉步持剑挑指 九、后举腿架剑 十、插步下刺剑 十一、迎面甩穗 十二、望月平衡 十三、虚步平斩 十四、插步提剑 十五、蹬脚行步穿剑 十六、行步撩剑 十七、弓步撩剑 十八、转身插步斜上斩剑 十九、上步接剑 二十、云剑坐莲持剑 二十一、叉步持剑亮指 二十二、后举腿架剑 二十三、勾踢撩剑 二十四、坐盘反撩剑 二十五、后举腿上刺剑 二十六、提膝提剑 二十七、翻身挂剑 二十八、左右持剑 二十九、提膝提剑 三十、云穗插步平刺剑 三十一、转身上步平刺剑 三十二、提膝架剑 三十三、上步探海平衡 三十四、后举腿架剑 三十五、转身退步左右甩穗 三十六、勾踢下截剑 三十七、提膝上刺剑 三十八、歇步扫剑 三十九、虚步提剑 四十、插步点剑 四十一、进退步左右挂剑 四十二、插步下刺剑 四十三、歇步架刺剑 四十四、转身虚步刺剑 四十五、叉步提剑 四十六、甩穗后举腿挑剑 四十七、转身云剑 四十八、前点步持剑亮指 收式

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>