

<<木兰拳国家规定套路学练教程>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳国家规定套路学练教程>>

13位ISBN编号：9787811001167

10位ISBN编号：7811001160

出版时间：2004-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：周香妙

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>

## <<木兰拳国家规定套路学练教程>>

### 内容概要

木兰拳作为一项群众性的武术健身活动，已在海内外广为流传。

由于它具有武舞相融、刚柔相济、造型优美、乐曲动听、易学易练、老少皆宜的特点，深受广大群众喜爱，尤其受妇女的青睐。

为了在普及的基础上，进一步规范和提高木兰拳的演练水平，帮助木兰拳爱好者深入理解，熟练掌握三个国家规定套路的演练技艺，我们经过多年的研究和实践，编写了这套教学辅助读物，从一招一式着手，把套路中的第一式进一步分解为若干动作，并设置了相应的口令，以便于集体教学。

每一动主要分为三个内容：一是动作说明，以国家规定套路的文字说明为准，进行了一些合理的分类、修订和细化。

插图改用照片，更显直观。

动作也进行了一些合理的修订和增添。

方向改用方位角表示。

二是动作要领，按照木兰拳的特点，尤其是身韵要求，结合每一动的姿势加以详细说明，能帮助学练者弄通理论，掌握要领，提高技艺。

三是对应音乐，根据伴奏乐曲的音韵旋律特点，将每一动与相关的乐曲位置相对应，以求集体演练时的整齐和统一，使音乐成为木兰拳的灵魂。

本书图文并茂，可作为木兰拳教练员辅导员的教导辅导资料，也可作为木兰拳爱好者提高自身演练水平的参考用书。

要真正掌握木兰拳的演艺技能不是轻而易举的事。

初学者要逐步领会，反复练习；教练员辅导员也应不断提高自身的演练水平，并由浅入深，循序渐进地进行教学。

## <<木兰拳国家规定套路学练教程>>

### 作者简介

周香妙，副教授，当代著名木兰拳专家，权威人士之一。

是编著《木兰拳国家规定套路》的特邀代表。

木兰拳国家规定套路全国教练员，辅导员培训班特邀教练。

历届全国木兰拳规定套路比赛仲裁。

国家体育总局武术运动管理中心武术健身操编委。

入选《中华武术图典》木兰拳主要介绍人物。

1998年第11期《中华武术》杂志封面人物。

是传统木兰拳——《中国木兰拳》套路的主创人、主要教练及演示者。

中央电视台曾多次播出由其教学、演示的中国木兰拳，传播海内外，具有相当的声望，学生遍及美、法、德、韩、日等二十几个国家，并在国内培养出大批优秀学生，其中范燕美、潘月明经培养后并推荐成国家规定套路VCD教学带剑与扇的演示者。

她多才多艺，在上海各大院校教授国际礼仪学、形体整修、现代舞、时装模特等课程普遍获得各方的赞赏。

<<木兰拳国家规定套路学练教程>>

书籍目录

概论木兰拳一、木兰拳基本方法二、木兰拳动作说明及要领木兰扇一、木兰扇基本方法二、木兰扇动作说明及要领木兰剑一、木兰剑基本方法二、木兰剑动作说明及要领

## <<木兰拳国家规定套路学练教程>>

### 章节摘录

第4 动右手侧举【动作说明】1.上体右转45度至2号位方向。

两腿伸直，脚跟离地。

2.右手随转体向右上方划弧抬起，扇顶朝向4号位斜上方，扇骨与右臂成一斜直线；左手同时上提至右胸前立掌，掌心朝右。

3.目视右手。

（图9）【动作要领】1.上体边右转身体边上升，有螺旋升起的感觉。

身体尽量抬高，上体向上挺胸拔起。

两脚跟抬高，以脚趾和趾根支地。

2.右臂与扇骨保持一直线，随上体右转和升高，向右上方45度方向斜向抬起，注意要以身体带动右手上抬。

左手顺势屈肘上提至右胸前。

眼随右手扇运移。

同时注意下颌微抬，作为手运行中的连接线。

3.两手动作应随提踵转体同时进行。

插图：

<<木兰拳国家规定套路学练教程>>

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>