

<<三十八式木兰扇>>

图书基本信息

书名：<<三十八式木兰扇>>

13位ISBN编号：9787535231093

10位ISBN编号：7535231098

出版时间：2004-1

出版时间：湖北科学技术

作者：秦子来

页数：77

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>

## <<三十八式木兰扇>>

### 内容概要

二十八式木兰拳是国家体育总局武术管理中心于1999年10月有关专家编写的国家规定套路。在体现木兰拳武舞结合特点的基础上，强化了技术规范，增强了木兰拳运动的竞技性、可比性，从而促进了木兰拳运动的普及和提高，使木兰拳运动更加科学和规范地发展。

全套共由28个动作组成，其中包括手型、步型、手法、步法、腿法、平衡等动作。整套动作内容充实，动作规范，布局合理。

本书根据运动方向全套分为四段。

全套动作编排合理，轻盈柔美，符合竞赛规则要求，深受国内外木兰拳爱好者的喜爱。

## <<三十八式木兰扇>>

### 作者简介

秦子来，女，1964年2月生。

1978年考入武汉体育学院运动系武术专业，1984年毕业于武汉体育学院。

中国武术国家级裁判员，武术七段。

现任武汉大学体育部副教授，武汉大学武术代表队主教练，武汉市武术协会副主席，湖北省高校武术协会副秘书长，武汉市木兰拳专业委员会主任。

2001年出访芬兰瓦萨理工大学进行太极拳讲学活动。

运动员期间多次参加全国武术比赛，擅长太极拳及太极剑术，并取得了优异成绩。

任武汉大学代表队教练以来，多次带队参加国际、全国、湖北省、武汉市武术比赛，并获得优异成绩，多次参加全国重大武术比赛的裁判工作。

曾出版《奥运纵横—奥运文化发展轨迹》、《二十八式木兰拳》、《三十八式木兰扇》、《四十八式木兰剑》、《武术基础理论》、《大学体育与健康》等多部著作；发表了《运动人体科学虚拟实验系统的研制》、《中国武术的民族传统文化内涵》、《初级长拳(第三路)难点动作教学探析》、《论体育保健教学对学生心理素质和道德修养的影响》、《湖北省武术馆校学生与同龄普通中学生目标定向的比较研究》、《论普通高校体育教学管理的思路与对策》、《武术运动对学龄前儿童素质教育的影响》等20多篇论文。

<<三十八式木兰扇>>

书籍目录

预备势一 舒雁展翅二 请拳起舞三 弹雪金莲四 凤凰出巢五 彩袖翻飞六 推云播雨七 百鸟朝凤八 丹凤朝阳九 鹞子翻身十 龙飞凤舞十一 落花流水十二 孔雀开屏十三 嫦娥奔月十四 左右踩莲十五 雁落平沙十六 西施浣纱十七 左右摇肩十八 风扫梅花十九 拨云见日二十 金蝉脱壳二十一 飞燕扑蝶二十二 宿鸟投林二十三 青鸾飞啸二十四 黄莺落架二十五 猛虎听风二十六 左右浪子踢球二十七 巧坐金莲二十八 请拳谢礼收势

<<三十八式木兰扇>>

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>