

<<木兰剑四十八式国家规定套路学练>>

图书基本信息

书名：<<木兰剑四十八式国家规定套路学练与参赛指南>>

13位ISBN编号：9787811000085

10位ISBN编号：7811000083

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李巧玲,冉学东

页数：106

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>

<<木兰剑四十八式国家规定套路学练>>

内容概要

《木兰拳规定套路》，是由中国武术院社会活动部组织有关专家编写的第一套国家规定套路。它既适应了广大群众强身健美的需求，又增强了木兰拳运动的竞技性和可比性。

历时3年，在全国范围内得到广泛的欢迎和普及。

现在，广大木兰拳爱好者们已不仅满足于学会套路，他们进一步的要求是了解木兰拳的理论知识，提高技术演练水平，并能参与到竞赛之中，从而使自己由“粗学”提程式到“精练”的境界，因此，解决好木兰拳——拳、剑、扇3个规定套路的精学、精解和精练问题，是当前木兰拳运动发展工作的重中之重。

为了让广大木兰拳爱好者，从理论上、技术上更快更好地学会、滂好，并深刻领会拳法精髓，我们编写了本书，并力图将理论知识、技术动作、演练要点、临场提示以及错误动作的扣分标准融汇在每一个教学环节之中，介绍给大家。

希望能满足大家的要求，对大家有所助益。

<<木兰剑四十八式国家规定套路学练>>

作者简介

李巧玲，北京体育大学武术专业副教授，国家级裁判，山西车氏形意拳第五代传人参与编写了《国际武术推广教材》、第二套《国际武术竞赛套路教材》及《全国武术馆校教材》；编著了《24式太极拳及其防身应用》、《42式太极剑及其防身应用》、《42式太极拳及其防身应用》、《名师出高徒丛书》、《长拳入门》等书籍；录制和编导了《24式太极拳》、《杨氏太极拳》、《孙氏太极拳》《孙氏太极拳》、《形意拳》、《长拳入门》等音像教材。曾赴经利时、葡萄牙、法国、新西兰、保加利亚等国讲学；曾多次担任国际、国内教练员培训班及社会体育指导员培训班讲师。

1999年8月，受中国武术运动管理中心社会活动部委托，参与整理编创了中国第一套“木兰拳、扇、剑规定套路及竞赛规则”并作了主笔巡视编撰成书，之后，担任了“第一届全国木兰拳裁判员培训班”讲师。

2002年，在“庐山杯全国木兰拳比赛”中任总裁判长。

王瑾，上海体育学院武术系2002级学生。曾获2002年“庐山杯”全国木兰拳比赛；甲级体规定木兰剑第2名，个人规定木兰扇第3名，自选木兰剑第1名。

<<木兰剑四十八式国家规定套路学练>>

书籍目录

第一课 木兰拳的理论知识第二课 身体各部的灵活性及柔韧性练习第三课 木兰拳对身体各部位姿势要求第四课 木兰拳手型步型第五课 木兰拳步法第六课 木兰拳腿法第七课 木兰拳的平衡动作第八课 木兰剑的基本动作第九课 学习木兰剑套路起势及第1-5式第十课 学习木兰剑套路第6-10式第十一课 学习木兰剑套路第11-14式第十二课 学习木兰剑套路第15-20式第十三课 学习木兰剑套路第21-25式第十四课 学习木兰剑套路第26-35式第十五课 学习木兰剑套路第36-40式第十六课 学习木兰剑套路第41-45式第十七课 学习木兰剑套路第46-48式及收势附录

章节摘录

插图

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>