

<<木兰拳 中华武术>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳 中华武术>>

13位ISBN编号：9787560819884

10位ISBN编号：7560819885

出版时间：1998-10

出版时间：同济大学出版社

作者：应美凤

页数：241

字数：240000

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 中华武术>>

### 内容概要

木兰拳是融中国武术之刚健和现代健美操之柔和为一体的健身拳术，是经过现任上海市木兰拳协会会长应美凤老师近二十年的潜心研究，将太极拳基本功、气功霉算：武术技击基本功、体操基本功及舞台艺术造型有机地结合在一起，创编规范出的一套崭新的武术拳种，被国家体委中国武术院正式认可为中国武术的第130种新拳种。

木兰拳是以气功锻炼的吐纳之道和阴阳二气合理运动为理论依据，动静结合，在动的过程中，让思维随着优雅的音乐意守拳路而自然入静，从而使人的这个高度精密复杂的系统得到科学、合理的调整，达到防病、治病、延年益寿的目的，尤其对腰腿、关节、心脏及失眠等疾病有积极的疗效和预防作用。

实践证明，对减肥以及对中老年妇女的体形健美更有显著功效。

木兰拳全套分为六路：即一路（徒手）、二路（徒手）、三路（单扇）、四路（单剑）、五路（双扇）、六路（双剑）。

木兰拳的特点：造型优美、动作舒展大方、继承传统、时代感强。

## <<木兰拳 中华武术>>

### 作者简介

应美凤，生于1945年8月14日，籍贯浙江宁波，现任上海市木兰拳协会会长，国家级社会体育指导员。自小爱好体育活动，热衷于弘扬中国传统武术，经过近二十年的苦心潜研，在气功、拳术、剑术等方面打下了扎实的基础，并在一套花架拳动作的基础上创始了木兰拳，使之立足于武林，普及于社会，走向了世界，造福于人类。

本书是应美凤多年来心血的结晶，也可以说是中华传统文化宝库中又一颗闪光的明珠。

<<木兰拳 中华武术>>

书籍目录

第一章 木兰拳训练基本要领第二章 木兰拳训练对身体各部位姿势要求第三章 木兰拳、木兰扇、木兰剑基本法的规格第四章 木兰拳一路（徒手） 木兰拳一路拳谱 木兰拳一路动作图解第五章 木兰拳二路（徒手） 木兰拳二路拳谱 木兰拳二路动作图解第六章 木兰拳三路（单扇） 木兰拳三路拳谱 木兰拳三路动作图解第七章 木兰拳四路（单剑） 木兰拳四路拳谱 木兰拳四路动作图解第八章 木兰拳五路（双扇） 木兰拳五路拳谱 木兰拳五路动作图解第九章 木兰拳六路（双剑） 木兰拳六路拳谱 木兰拳六路动作图解第十章 木兰拳规范比赛套路拳谱第十一章 木兰拳的养身健美和防病治病功能附录1 木兰飘香源于心附录2 巾帼英雄花木兰传说附录3 木兰词 后记

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>