

# 《木兰拳(28式)》

## 图书基本信息

书名：《木兰拳(28式)》

13位ISBN编号：9787753372523

10位ISBN编号：7753372521

出版时间：2003-3-1

出版社：安徽科学技术出版社

作者：编写,徐淑贞

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《木兰拳(28式)》

## 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。

# 《木兰拳(28式)》

## 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。

# 《木兰拳(28式)》

## 书籍目录

木兰拳的运动特点

木兰拳的身体各部位和精神意念的要求

木兰拳的基本方法

预备式

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、金蝉脱壳

十九、拨云见日

二十、风扫梅花

二十一、飞燕扑蝶

二十二、宿鸟投林

二十三、青鸾落架

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

收式

附本书图例

# 《木兰拳(28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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)