

单剑:木兰从军(上)(VCD)



[单剑:木兰从军\(上\)\(VCD\) 下载链接1](#)

著者:

出版者:黑龙江文化音像出版社

出版时间:1900-01-01

装帧:

isbn:9787883632627

中国木兰拳系列包括徒手拳、单扇、双扇、单剑、双剑、单圈、双圈、双匕首、武扇、拂尘、花棍等十二个主题歌活动操等附加套路。木兰拳以“美”著称，它博取民间各流派之长，熔刚健有力的武术功架和优美潇洒的民族舞姿及戏剧、气功健身原理于一炉，既能强身祛病，又能自如观赏。它节奏快慢多变，张弛有效，演练时强调“精、气、神”，注重以神领形，以形传神。

木兰拳拳势优美，简便易学，很能适应现代人们健身健美的需求，作为一种科学的健身方法，对人体很多方面的疾病都有着良好的防治效果。

作者介绍:

目录:

[单剑:木兰从军\(上\)\(VCD\) 下载链接1](#)

标签

评论

[单剑:木兰从军\(上\)\(VCD\) 下载链接1](#)

书评

[单剑:木兰从军\(上\)\(VCD\) 下载链接1](#)