

# 木兰剑



[木兰剑\\_下载链接1](#)

著者:合肥市武术协会 主编，徐淑贞 编

出版者:安徽科学技术出版社

出版时间:2002-1

装帧:

isbn:9787533725204

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、剑赛裁判员的老教师编写，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。

作者介绍:

目录:

[木兰剑\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[木兰剑\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[木兰剑\\_下载链接1](#)