

<<鹤舞蓬莱>>

图书基本信息

书名：<<鹤舞蓬莱>>

13位ISBN编号：9787538844344

10位ISBN编号：7538844341

出版时间：2004-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：刘同为

页数：42

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>

## &lt;&lt;鹤舞蓬莱&gt;&gt;

## 前言

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上，汲取部分体操、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，受到了群众的广泛欢迎，尤其备受广大女性的青睐。

近年来，木兰拳运动在国家体育总局武术运动管理中心和社会各界的大力扶持、推动下，加上数百万爱好者的积极参与与传播，木兰拳发展迅猛。

目前，木兰拳运动已遍布于公园、街道社区的各个角落，大小比赛层出不穷，为推动我国全民健身运动发挥了积极的作用。

与此同日寸，随着群众对健身手段时代性、多样性需求的不断提高，现有白勺套路，在一定程度上已不能满足木兰拳爱好者的需求。

为此，我们在广泛调查木兰拳爱好者和认真听取木兰拳专家意见的基础上，又创编了一套木兰双圈，并取名为“鹤舞蓬莱——木兰双圈”。

“鹤舞蓬莱——木兰双圈”是在木兰拳的基础上，结合武术双圈的基本方法创编而成的，它兼有木兰拳和武术双圈的风格特点，具有健身和观赏价值。

整套动作直观易学，图文并茂，并附有动作要点注解，适合各个层次、不同年龄、不同基础的木兰拳爱好者自学自练。

## <<鹤舞蓬莱>>

### 内容概要

《鹤舞蓬莱：木兰双圈》是在木兰拳的基础上，结合武术双圈的基本方法创编而成的，它兼有木兰拳和武术双圈的风格特点，具有健身和观赏价值。整套动作直观易学，图文并重，并附有动作要点注解，适合各个层次、不同年龄、不同基础的木兰拳爱好者自学自练。

## &lt;&lt;鹤舞蓬莱&gt;&gt;

## 作者简介

刘同为教授，1953年生，研究生导师，武术七段，国际级裁判，国家体育总局武术运动管理中心科研基地办公室主任，上海市武术协会副秘书长，中国体育科学学会会员。

曾任上海体育学院武术队教练、江西省武术队主教练，培养了多名全国冠军。

现任全国武术锦标赛及国际武术比赛的裁判长，还多次担任了国内外武术裁判员、教练员和武术培训班的教员。

曾多次受聘去韩国、印尼、菲律宾、马来西亚、越南、埃及、新加坡等国家以及我国的台湾和澳门进行教学与指导训练。

他参与了全国体育院校“武术”函授教材、全国武术馆校教材、中国武术设立制教程、国际武联指定教材初、中、高级教程、中国体育教练员岗位培训教材、中国武术史、武术大百科全书、全国体育院校武术专修教材等多本教材的编写工作；还参与了第二套国际武术竞赛套路的创编、拍摄和撰写工作。

近年来，在国家核心期刊上发表了“21世纪中国武术发展战略的研究”、“影响竞技武术套路难度动作创新的主要因素”、“列我国优秀武术套路运动员赛前训练负荷的生化监测研究”、“我国竞技武术训练体制新模式的构想”、“对武术新规则试行中难度动作评判的探析”、“优秀武术套路运动员成材的最佳年限研究”、“武术与奥林匹克的文化价值思考”、“竞技武术套路演练水平的模糊综合评价法”、“竞技武术指定动作难度检测与运动生物力学评定”、“对奥运会武术项目设置的探析”等多篇科研论文。

范燕美，出生于1968年2月，安徽芜湖人。

武英级运动员。

1991年毕业于上海体育学院，现为上海体育学院武术教研室讲师。

从事武术教学训练十余年来，先后培养了多名木兰拳全国冠军。

曾担任武术国际教练员培训班和木兰拳国家规定套路教练员培训班的教员，参与国家木兰拳规定套路的创编，并担任木兰拳国家规定套路之木兰长穗剑及中国木兰拳系列之单圈和木兰活动操VCD的教学示范。

曾应邀到瑞士、法国等国家以及我国的香港和澳门进行交流。

近年来，陆续公开发表了“对木兰拳教学方法的探讨与研究”、“木兰拳对城市中年妇女心理健康的影响”、“从木兰拳的发展论健身武术的新特征”等论文。

丁丽萍，1977年2月生，河南平顶山人。

上海体育学院民族传统体育学硕士研究生。

现任教于上海体育学院武术系。

近年来，陆续发表了“竞技武术套路40年评鉴与思考”、“血清肌酸激酶、血尿素氮对武术套路运动员赛前训练负荷监控的应用研究”、“论21世纪武术发展的战略构想”、“对我国优秀武术套路运动员赛前不同训练负荷的生化监测”、“体育新闻专业武术课教学大纲的重制与实验效果”等论文。

参与编写了“木兰拳教与学”系列丛书，已由人民体育出版社出版。

<<鹤舞蓬莱>>

书籍目录

第一章 基本要求一、步型二、步法三、腿法四、平衡五、圈法第二章 木兰双圈套路图解一、方位说明二、双圈部位名称三、整套动作名称四、整套动作说明

<<鹤舞蓬莱>>

章节摘录

插图：

<<鹤舞蓬莱>>

编辑推荐

《鹤舞蓬莱:木兰双圈》：休闲·健身·防身系列

<<鹤舞蓬莱>>

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>