微视频《武术基本手型练习操》

（常州市新北区吕墅小学）

简介：

视频名称：《武术基本手型练习操》

武术中常用的基本手型有拳、掌、勾三种，由三种手型组成的冲拳、架拳、劈拳，撩拳、推掌、亮掌、勾手、格肘、顶肘等动作是手型练习的基本方法。通过手型手法练习，可以有效提高练习者的身体素质，增强上肢动作的柔韧性、灵活性和协调性。为进一步学习和提高武术技术技能奠定良好的基础。

作者：李亚，常州新北区吕墅小学专职武术教师，擅长南拳，刀、棍等项目，曾多次参加全国武术专业比赛，获得国家级比赛前六名的好成绩。2006年李亚老师获得国家一级裁判资格，多次在江苏省武术比赛中值裁，获得省优秀裁判员荣誉。

作者单位：常州市新北区薛家镇