

<<健身太极扇>>

图书基本信息

书名：<<健身太极扇>>

13位ISBN编号：9787811003680

10位ISBN编号：7811003686

出版时间：2005-8

出版时间：体育大学

作者：吴阿敏

页数：96

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>

<<健身太极扇>>

内容概要

健身太极扇是在太极拳的基础上结合扇术基本方法创编而成的武术健身套路，兼具太极拳和扇术的风格特点，具有以意导扇、扇人合一、扇走美势等运动特点，更具有强身健体、畅经活血、陶情冶志等独特的养生健身功效。

健身太极扇共36式，分为4段，每段9式；每段都可以作为一个独立的小套路单独练习，也可与另外三段一起完整练习。

整个套路内容丰富，扇技细腻缠绵，编排严密紧凑，演练起来阴阳开合、左右交替、动静相间、长短互补、刚柔并济、高潮迭起、引人入胜。

本书还详细介绍了健身太极扇的学练方法，体列简明，图文并茂，通俗易懂，适合初学者自学自练。

<<健身太极扇>>

书籍目录

起势第一段 (一) 白鹤亮翅 (二) 力劈华山 (三) 立马扬鞭 (四) 灵猫捕鼠 (五) 大鹏展翅 (六) 拨云见日 (七) 苏秦背剑 (八) 偷步撩阴 (九) 云燕归巢第二段 (十) 顶天立地 (十一) 霸王举旗 (十二) 鱼跃龙门 (十三) 妙手摘星 (十四) 推窗望月 (十五) 白猿献果 (十六) 野马分鬃 (十七) 风摆荷叶 (十八) 落叶归根第三段 (十九) 坐马观花 (二十) 声东击西 (二十一) 苏海韩潮 (二十二) 彤支出袖 (二十三) 饿虎攢羊 (二十四) 定海神针 (二十五) 蛟龙卧潭 (二十六) 龙虎风云 (二十七) 南山献瑞第四段 (二十八) 躬请瑶池 (二十九) 鬼王拨扇 (三十) 飞龙在天 (三十一) 峰回路转 (三十二) 判官摔笔 (三十三) 玉龙吐珠 (三十四) 童子拜佛 (三十五) 天地垂帘 (三十六) 旋收天门收势

<<健身太极扇>>

章节摘录

插图：4.弓步裹脑右脚斜前落成弓步（朝西南方向），右手持扇手臂外旋，沿右肩经头后向前缠裹，扇首斜向下，左手收于右肩，目视左前下方。

要点：缠扇、裹扇取自刀法，扇要纵握合紧，运转贴身，力达扇柄，平圆开扇要端平有力；整个动作，平圆立圆纵横交错，上下协调，步法转扣清晰，方位要明确，注意重心的转换和周身的配合。

<<健身太极扇>>

编辑推荐

《健身太极扇》由北京体育大学出版社出版。

<<健身太极扇>>

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>