

<<杨式太极扇>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极扇>>

13位ISBN编号：9787810518307

10位ISBN编号：7810518305

出版时间：2003-3-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨丽

页数：158

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>

<<杨式太极扇>>

前言

太极扇是太极拳械中的一项具有独特风格的器械运动，它是在太极拳运动的基础上，结合扇术的基本方法创编而成的，因此它兼有太极拳和扇术的风格特点，具有以意导扇、扇身合一、扇走美势、圆转旋翻等运动特点，更具有益脑增智、畅经活血、强身健体、陶情冶志等独特的养生健身功效。当今，随着生活、工作、学习节奏的加快，人们普遍需要一种易学易练、动作舒展的健身方式来调节一下紧张的神经。

太极扇运动以它独特的健身性、高雅的艺术性、广泛的群众性，赢得了海内外人士的广泛喜爱。本书介绍的杨式太极扇（36式）是新创编的套路，它较完整地保持了杨式太极扇固有的技术风格，但又不拘泥于原始行功走架的形式，通过对技术动作和劲力的改进和创新，使扇法更加严谨，技术特点更加突出。

杨式太极扇（36式）编入了老翁垂钓、昭君扑蝶、转身抛接扇等新颖的动作，基本动作与难度动作随套路穿插交叠，布局合理，节奏鲜明，富于变化，高潮迭起，引人入胜。

本书详细介绍了杨式太极扇（36式）的学练方法，体例简明，图文并茂，通俗易懂，既适合初学者自学自练，也可作为太极扇培训班的教材，同时也是太极拳爱好者、研究者的必备参考书。

<<杨式太极扇>>

内容概要

《杨式太极扇36式》介绍的杨式太极扇(36式)是新创编的套路，它较完整地保持了杨式太极扇固有的技术风格，但又不拘泥于原始行功走架的形式，通过对技术动作和劲力的改进和创新，使扇法更加严谨，技术特点更加突出。

杨式太极扇(36式)编入了老翁垂钓、昭君扑蝶、转身抛接扇等新颖的动作，基本动作与难度动作随套路穿插交叠，布局合理，节奏鲜明，富于变化，高潮迭起，引人入胜。

《杨式太极扇36式》详细介绍了杨式太极扇(36式)的学练方法，体例简明，图文并茂，通俗易懂，既适合初学者自学自练，也可作为太极扇培训班的教材，同时也是太极拳爱好者、研究者的必备参考书。

<<杨式太极扇>>

作者简介

杨丽，北京体育大学武术教研室教授。

1956年出生。

1971年选入北京体育学院(现北京体育大学)青训队学习训练，师从于门惠丰教授。

1973年考入北京体育学院运动系，1976年留校任教。

运动员期间，多次参加全国比赛，擅长太极拳及各种剑术，并取得优异成绩。

1975年入选中国武术代表队，访问埃及、土耳其、阿尔及利亚、摩洛哥、突尼斯等国。

任北京体育大学武术代表队教练以来，多次带队参加全国武术比赛，多次获得优异成绩。

1987年至1994年期间先后到意大利任教二年。

1999年，以优异的成绩被教育部作为访问学者访问意大利。

国家级裁判，多次参加全国武术重大比赛的裁判工作。

曾出版《杨式太极扇(81式)》、《看图学太极——杨式太极扇(73式)》等多部著作。

<<杨式太极扇>>

书籍目录

第一章 杨式太极扇概说一、杨式太极扇的特点二、扇器的名称与结构三、基本扇法四、基本动作规格
第二章 杨式太极扇初级套路一、动作名称二、动作图解三、连续动作图谱第三章 杨式太极扇(36式)一、动作名称二、动作图解三、连续动作图谱

<<杨式太极扇>>

章节摘录

插图：杨式太极扇概说杨式太极扇是在太极拳的基础上，融合扇术特点而形成的一种独特的武术运动项目。

它既继承了传统的民间扇术技术，又具有杨式太极拳的基本风格和特点，它舒展大方，缓慢匀和，迈步如猫行，运劲如抽丝，它把杨式太极拳架与扇术相融合，构成了一种内容丰富、造型美观、潇洒飘逸、情趣横生的武术扇术，为太极拳器械门类增添了新品种，为我国的扇文化充实了新内容，增添了新光彩。

<<杨式太极扇>>

后记

这是笔者出版的第3本《杨式太极扇》系列丛书。

1999年，应北京体育大学出版社之邀，笔者推出了“杨式太极扇（81式）传统套路”，受到了广大武术爱好者的重视与喜爱。

由于种种原因，81式传统套路还不很完善。

期间，笔者收到了许多读者、武术专家们的来信，对81式传统套路提出了宝贵的建议。

几经斟酌，几经修改，笔者于2001年推出了《看图学太极——杨式太极扇（73式）》，用动作图解的形式进一步精解和规范套路。

在普及和推广《杨式太极扇（73式）》的过程中，笔者发现了一些新的问题。

比如：套路太长，动作很多，有些动作难度较大，对初学者来说学习非常困难。

为了便于不同层次、不同年龄阶段的爱好者学练，笔者对原套路再次进行改编，变成现在速度较为均匀、腾跃发力动作较少、用意不用力的杨式太极扇36式及初级套路（18式）。

太极扇作为武术园地里的新花，它还年轻。

我们应广大读者的需求推出这本书，是想让它得到更快的普及和发展，同时也想引起专家们的关注，以便培育它、扶持它，使它更好地茁壮成长。

由于时间仓促，资料有限，失误之处恳请广大读者和专家批评指正。

<<杨式太极扇>>

编辑推荐

《杨式太极扇36式》详细介绍了杨式太极扇(36式)的学练方法，体例简明，图文并茂，通俗易懂，既适合初学者自学自练，也可作为太极扇培训班的教材，同时也是太极拳爱好者、研究者的必备参考书。

<<杨式太极扇>>

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>