第一图书网, tushu007.com

<<夕阳美太极功夫扇>>

图书基本信息

书名：<<夕阳美太极功夫扇>>

13位ISBN编号：9787801780904

10位ISBN编号：7801780906

出版时间：2003-7

出版时间：华龄出版社

作者：李德印

页数：95

字数：30000

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

第一图书网, tushu007.com

<<夕阳美太极功夫扇>>

内容概要

夕阳美太极功夫扇是作者继太极功夫扇之后创编的姐妹篇，目的是丰富老年朋友健身活动内容，增加趣味性，多样性，增强健身效果。
夕阳美太极功夫扇同样以武术动作为基础，适当吸收京剧、舞蹈成分，结合中国功夫歌曲的内容、节奏、构成了载歌载舞，快慢相间，刚柔并举，活泼新颖的特色。
全套共56个动作，分做六段和两次过门。
活动场地大约5m*2m。
第一段动作结合《中国功夫》歌曲每分钟66拍慢板，每动八拍，动作柔缓自然，轻灵沉稳。
第二、四段动作结合歌曲和每分钟104拍快板，采取了长拳类武术动作，每动四拍，节奏鲜明，动作干脆舒展。
第三、五段动作结合歌曲念板，采取了南拳，八极拳、形意拳，陈式太极卷的发力动作和刀、枪、剑、棍等器械的动作。
每动也是四拍，动作刚健有力，旋转、纵跳穿插其间。
第六段重新回到每分钟66拍的慢板，以杨式太极拳动作为主，每动八拍，在平稳柔和的动作中，增加变化和对比，使内容柔而不淡，趣味深长。
两次过门选取了间歇的造型动作，既可以调整一下体力，也可以集体表演时组成波浪或队形变换。
与太极功夫扇相比，两者都是以中老年朋友健身为创作目的，运动强度中等，全套结束心率构为120次/分，其中跳跃、发力动作不超过150次/分。
在内容上，力求两套动作相互补充，避免重复，本套内容在动作变化和表演效果上有所提高。
没有武术基础的初学者，通过12-15个小时的教学，基本可以掌握。
针对一些老年朋友初学时可能遇到的困难，我们对其中几个难度较大的动作介绍了两种练法，大家可以根据自身情况加以选练。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李德印，1938年生，河北安新人，出身武术世家。
现任中国人民大学教授，中国武术科学学会委员，北京市武术协会副主席、北京市大学生武术协会主席。
曾任中国武术队太极拳教练，率队取得十一届亚运会太极拳男女金牌。
荣获中华武林百杰、全国优秀裁判员、国际武术裁判称号。

第一图书网, tushu007.com

<<夕阳美太极功夫扇>>

书籍目录

夕阳美太极功夫扇内容简介夕阳美太极功夫扇动作说明预备势第一段 （一）起势 （二）虚步撩扇 （三）震脚抖扇 （四）云手拨扇 （五）弓步推扇 （六）架扇蹬脚 （七）独立劈扇 （八）回身绷扇 （九）举扇冲拳第二段 （十）歇步带扇 （十一）点步亮扇 （十二）歇步云抱 （十三）弓步下截 （十四）抱扇弹踢 （十五）弓步推扇 （十六）劈扇探掌 （十七）舞花击扇第三段 （十八）转身云扫 （十九）弓步扎扇 （二十）叉步后绷 （二十一）背扇推掌 （二十二）马步挎肘 （二十三）马步推扇 （二十四）叉步反撩 （二十五）望月亮扇 （二十六）转身抱扇 （二十七）转身捧扇第四段 （二十八）歇步带扇 （二十九）点步亮扇 （三十）歇步云抱 （三十一）弓步下截 （三十二）抱扇弹腿 （三十三）弓步推扇 （三十四）劈扇探掌 （三十五）舞花击扇第五段第六段

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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