

<<太极功夫扇>>

图书基本信息

书名：<<太极功夫扇>>

13位ISBN编号：9787810516242

10位ISBN编号：7810516248

出版时间：2001-9-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：方弥寿,马一枫,李德印

页数：76

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>

<<太极功夫扇>>

内容概要

《太极功夫扇》全套分为6段，每段8个动作，加上起势、收势和两个过门，共计52个动作。

这套太极扇的造型优美，结构新颖，动作有刚有柔，节奏快慢相间，同时伴以发力发声，歌武结合，不仅提高了锻炼的健身性、趣味性和艺术观赏性，而且使老年朋友的太极健身活动增添了朝气蓬勃，多姿多彩的气氛。

<<太极功夫扇>>

书籍目录

预备势

第一段

1 起势（并步抱扇）

.....

第二段

1 野马分鬃（弓步削扇）

.....

第三段

1 举鼎推山（马步推扇）

.....

第四段

1 野马分鬃（弓步削扇）

.....

第五段

1 顺鸾肘（马步顶肘）

.....

第六段

1 七星手（虚步朋扇）

.....

<<太极功夫扇>>

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>