

<<莲花太极扇>>

图书基本信息

书名：<<莲花太极扇>>

13位ISBN编号：9787811000818

10位ISBN编号：7811000814

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宗光耀

页数：100

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>

## <<莲花太极扇>>

### 内容概要

本书包含单扇和双扇两个套路。

这两套扇是宗老师为喜迎澳门回归而创编的，因而有回归扇的美称。

两个套路均以杨式太极拳架为基础，采用了传统的民间扇术技术，整套动作舒展大方、刚柔相济，扇面时开时合，武舞共融，潇洒飘逸，富有情趣，深受广大太极拳爱好者的喜爱。

在1999年澳门回归的庆典中，1200名太极拳友集体表演的莲花太极单扇，气势宏伟，盛况空前，成为整个庆祝活动中的重头戏。

澳门人至今引以自豪。

## <<莲花太极扇>>

### 作者简介

宗光耀，1937年出生于陕西省定边县，获西安外国语学院和芬兰赫尔辛基大学双学士学位，长期从事外交工作，曾任新华社澳门分社副社长、中央驻澳门联络办副主任十余年，现为国务院退休干部。师从著名武术家李天骥先生，四十余年来，坚持学练并义务教授太极拳。所创编的莲花太极扇深受太极拳爱好者的欢迎，广为流传，并在庆祝澳门回归的活动中发挥了积极的作用。现为中国武术七段，获得国家武术管理中心颁发的推广太极拳贡献奖。此外，对五禽戏、八段锦、易筋经有较深的研究和体会。

<<莲花太极扇>>

书籍目录

预备势 1 闻鸡起舞 2 凤凰展翅 3 柳穗迎风 4 美人照镜 5 丹凤朝阳 6 豹子回头 7 翻身斩蟒 8 坐马观花  
9 左右拦扫 10 老鹰啄食 11 哪吒探海 12 神龙探爪 13 迎面拦截 14 左右还击 15 白猿献果 16 推窗望月  
17 拨草寻蛇 18 海底捞月 19 怀中抱月 20 白鹤亮翅 21 肘底藏花 22 仙人指路 23 猛虎下山 25 力劈华山  
26 声东击西 27 独立跨虎 28 转身摆莲 29 顺水推舟 30 犀牛望月 31 风摆荷叶 32 一柱擎天 33 金龙吐珠  
34 展翅纷飞 35 银龙昂首 36 泰山压顶 37 一字天平 38 金童献宝 39 白蛇吐信 40 狮子摇头 41 孔雀开屏  
42 九九归一

<<莲花太极扇>>

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>