

<<夕阳美功夫扇>>

图书基本信息

书名：<<夕阳美功夫扇>>

13位ISBN编号：9787811001204

10位ISBN编号：7811001209

出版时间：2004-7-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李德印

页数：104

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>

<<夕阳美功夫扇>>

内容概要

“夕阳美功夫扇”是作者继“太极功夫扇”之后创编的姐妹篇，目的是丰富中老年朋友健身活动内容，提高趣味性、多样性，加强健身效果。

“夕阳美功夫扇”同样以武术动作为基础，适当吸收京剧、舞蹈成份，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，分做六段和两将过门。

活动场地大约5米X2米。

第一段动作结合《中国功夫》歌曲每分钟66拍慢板，以太极拳、太极剑动作为主，每动8拍，动作柔缓自然，轻灵沉稳。

第二、四段动作结合歌曲每分钟104拍快板，采取了长拳类武术动作，每动4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、陈式太极拳的发力动作及刀、枪、剑、棍等器械技法，每动也是4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，选取了太极拳动作，每动8拍，在平稳柔和的动作中，突出变化和对比，使内容柔而不软，轻而不淡，趣味深长。

本套内容在动作难度和表演效果上有所提高。

<<夕阳美功夫扇>>

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>