

# 杨式太极扇



[杨式太极扇\\_下载链接1](#)

著者:杨丽

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787810514422

作者介绍:

作者简介

杨丽 北京体育大学武术教研室副教授

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。1989年获得全国武术女子团体赛冠军；1995年全国体育院校比赛获男、女团体冠军和女子全能冠军及多项单项冠军；1987年至1994年期间先后到意大利任教二年。在教学中有较丰富的经验，被学校评为优秀教练员和优秀教师；1999年以优异的成绩被教育部派往国外访问学者。

国家级裁判，多次参加全国武术重大比赛的裁判工作。

目录: 目录

第一章 杨式太极扇概说

第一节 扇文化和杨式太极扇

一、扇文化

二、杨式太极扇

第二节 杨式太极扇的产生和演变

第三节 杨式太极扇的性质和特点

一、杨式太极扇的性质

二、杨式太极扇的特点

（一）刚柔之美的统一体

（二）开合随意，形态纷呈

（三）鼓荡的扇声魅力

第四节 杨式太极扇得到社会认可

第二章 杨式太极扇基本知识

第一节 扇 器

一、扇器结构

二、扇器规格

第二节 扇 法

一、握扇法

二、开扇法

三、抛扇法

四、合扇法

第三节 杨式太极扇的基本动作

一、手型、手法

二、眼法

三、身型、身法

四、步型、步法

五、腿法

六、平衡

第四节 杨式太极扇套路结构特点

一、内容充实，高潮迭起

二、编排新颖，匠心独具

第三章 杨式太极扇套路

一、杨式太极扇动作名称

二、杨式太极扇动作解说

第一段 (1~19)

第二段 (20~30)

第三段 (31~43)

第四段 (44~50)

第五段 (51~65)

第六段 (66~81)

三、杨式太极扇动作路线图

后记

• • • • •

(收起)

[杨式太极扇\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----

[杨式太极扇\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[杨式太极扇\\_下载链接1](#)