

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](#)