

夕阳美太极功夫扇



[夕阳美太极功夫扇_下载链接1](#)

著者:李德印

出版者:华龄出版社

出版时间:2003-7

装帧:简装本

isbn:9787801780904

夕阳美太极功夫扇是作者继太极功夫扇之后创编的姐妹篇，目的是丰富老年朋友健身活动内容，增加趣味性，多样性，增强健身效果。

夕阳美太极功夫扇同样以武术动作为基础，适当吸收京剧、舞蹈成分，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，分做六段和两次过门。活动场地大约5m*2m。

第一段动作结合《中国功夫》歌曲每分钟66拍慢板，每动八拍，动作柔缓自然，轻灵沉稳。

第二、四段动作结合歌曲和每分钟104拍快板，采取了长拳类武术动作，每动四拍，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，陈式太极卷的发力动作和刀、枪、剑、棍等器械的动作。每动也是四拍，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，以杨式太极拳动作为主，每动八拍，在平稳柔和的动作中，增加变化和对比，使内容柔而不淡，趣味深长。

两次过门选取了间歇的造型动作，既可以调整一下体力，也可以集体表演时组成波浪或队形变换。

与太极功夫扇相比，两者都是以中老年朋友健身为创作目的，运动强度中等，全套结束心率构为120次/分，其中跳跃、发力动作不超过150次/分。在内容上，力求两套动作相互补充，避免重复，本套内容在动作变化和表演效果上有所提高。没有武术基础的初学者，通过12-15个小时的教学，基本可以掌握。针对一些老年朋友初学时可能遇到的困难，我们对其中几个难度较大的动作介绍了两种练法，大家可以根据自身情况加以选练。

作者介绍:

目录:

[夕阳美太极功夫扇_下载链接1](#)

标签

评论

[夕阳美太极功夫扇_下载链接1](#)

书评

[夕阳美太极功夫扇_下载链接1](#)