

<<陈式太极扇>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极扇>>

13位ISBN编号：9787534931338

10位ISBN编号：7534931339

出版时间：2004-6

出版时间：河南科学技术出版社

作者：马春喜/刘方创编

页数：85

字数：60000

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>

<<陈式太极扇>>

内容概要

这套书是为广大太极拳爱好者提供一些观赏性强的健身项目，让世人乐于太极健身，并从太极文化中得到精神享受，让太极拳的魅力充满人间。

《陈式太极扇》是在陈式传统太极拳套路的基础上创编的一套具有独特风格的武术健身套路，形式新颖，造型优美，具有健身性、观赏性和艺术性。

<<陈式太极扇>>

作者简介

马春喜 1940年出生于武术世家，6岁习武。

1953年入选国家武术队，1961年被保送至北京体育学院武术系学习，师从著名武术家要天骥、张文广教授。

1963年被选入北京体育学院武术队，多次为来院参观的周恩来、贺龙、陈毅、朱德、郭沫若、王光美等党和国家领导人及国外元首西哈努克、崔永健、胡志明等表演。

1965年毕业于北京体育学院武术系。

1978年任河南省武术队教练，带队参加国际、国内比赛，成绩优异，培养出一批世界冠军、亚洲冠军和全国冠军，并多次担任国际及全国武术比赛的裁判。

系中华武林百杰，国家级裁判，中国武术八段。

<<陈式太极扇>>

书籍目录

陈式太极扇的主要特点及重点提示 一、主要特点 二、扇器的结构和开扇方法 三、重点提示 动作名称及动作说明 预备势 一、腰横玉带 二、怀中抱月 三、青龙探爪 四、悬崖勒马 五、左右摇旗 六、风火车轮 七、鹞子翻身 八、叶底藏花 九、倒插杨柳 一〇、金鸡独立 一一、黄莺落架 一二、古树盘根 一三、乌龙摆尾 一四、张飞骗马 一五、趴转乾坤 一六、凤凰点头 一七、叶底藏花 一八、云燕归巢 一九、大鹏展翅 二〇、猛虎出洞 二一、乳燕斜飞 二二、黄龙搅水 二三、白蛇吐芯 二四、二郎担山 二五、狮子摇头 二六、英雄坐山 二七、行步撩衣 二八、打虎登山 二九、燕子抄水 三〇、带马勒缰 三一、推窗望月 三二、灵猫捕鼠 三三、风摆荷叶 三四、霸王捋肘 三五、金鸡撒膀 三六、鱼跃龙门 三七、蛟龙出海 三八、力劈华山 三九、抱虎推山 四〇、风扫梅花 四一、天王打闪 四二、神龙回首 四三、脑后摘盔 四四、玉女空梭 四五、白鹤亮翅 四六、春回大地 四七、力挽狂澜 四八、玉龙还珠 收势 动作连续图 马春喜从武60年大事年表

<<陈式太极扇>>

章节摘录

插图

<<陈式太极扇>>

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>