

# 健身太极扇

吴阿敏 编著



北京体育大学出版社

## 前 言



健身太极扇是在太极拳的基础上结合扇术基本方法创编而成的武术健身套路，兼具太极拳和扇术的风格特点，具有以意导扇、扇人合一、扇走美势等运动特点，更具有强身健体、畅经活血、陶情冶志等独特的养生健身功效。

健身太极扇共36式，分为4段，每段9式；每段都可以作为一个独立的小套路单独练习，也可与另外三段一起完整练习。

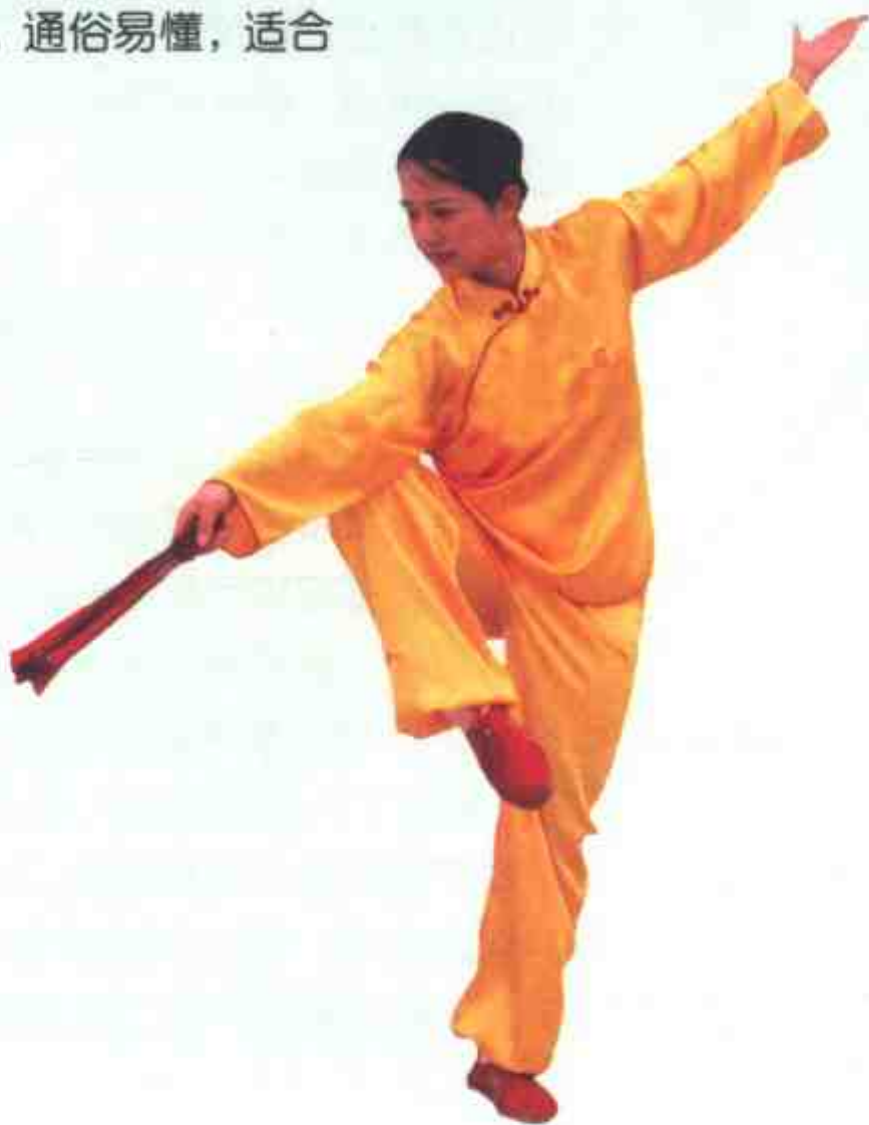
第一、二段是主要选取了陈、杨、吴、孙等传统太极拳械中的主要动作，再与扇术的攻防用法有机结合起来编排而成，内容丰富，布局合理，动作简单易学，攻防用法突出，极具实用性和艺术性。

第三段在前两段的基础上稍加难度并有所创新，融入了八卦名师赵大元先生所传授的技术，既吸取了昆仑扇的独特扇法，又继承了太极拳械固有的技术风格，通过对技术动作和劲力的改进和创新，使扇法更加严谨，技术特点更加突出。练习起

来左右逢源、整体协调、轻松稳健、宁静祥和，较好地表现出了八卦的巧妙扇技和太极的怡人意境。

第四段扇法特点更加突出，编入了飞龙在天、峰回路转、判官摔笔、玉龙吐珠、天地垂帘、旋收天门等新颖的动作，基本动作与难度动作穿插交叠，布局合理，节奏鲜明，富于变化。

整个套路内容非常丰富，扇技细腻缠绵，编排严密紧凑，演练起来阴阳开合、左右交替、动静相间、长短互补、刚柔并济、高潮迭起、引人入胜。本书还详细介绍了健身太极扇的学练方法，体列简明，图文并茂，通俗易懂，适合初学者自学自练。



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>