



总主编◎徐恒振 刘少鹏 执行总主编◎李 光

Chinese Language Studies Through Ecstatic Kungfu

Natural Kungfu Collection

快乐武术学汉语

自然功夫系列

春兰秋月

——功夫扇

Spring Orchid and Autumn Moon

—Kungfu Fan



中原出版

大地

河南电子

立



快乐武术

Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

学汉语

自然功夫系列 Natural Kungfu Collection

春兰秋月——功夫扇

Spring Orchid and Autumn Moon—Kungfu Fan

总 主 编：徐恒振 刘少鹏

执行总主编：李 光

主 编：李 莎

副 主 编：都乐乐 陈 晨 张 伟 李胜江

编 写：冯俊杰 李小慧 范东方 雷培荣

张志莹 赵 勋 张玲艳 高 歌

Yayu khoe (美) 徐锦秀

套 路 演 示：李小慧

中原出版传媒集团
大地传媒

 大象出版社

河南电子音像出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

快乐武术学汉语. 自然功夫系列. 春兰秋月. 功夫扇 / 徐恒振, 刘少鹏, 李光主编. — 郑州: 大象出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5347-8233-6

I. ①快… II. ①徐… ②刘… ③李… III. ①汉语—
对外汉语教学—教材②拳术—中国 IV. ①H195.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 270796 号

快乐武术学汉语

自然功夫系列

春兰秋月——功夫扇

出 版 人 王刘纯
策划编辑 韩凤葛
责任编辑 宋海波
特约编辑 郭笑丹
责任校对 李婧慧
封面设计 王莉娟

出版发行 **大象出版社**(郑州市开元路 16 号 邮政编码 450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-65597936

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787mm×1092mm 1/24

印 张 2

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市文化路 56 号金国商厦七楼

邮政编码 450002

电话 0371-63944233

《快乐武术学汉语》编委会

编委会

主 任:

訾新建 (河南省教育厅副厅长、汉语国际推广少林武术基地理事长)

副主任:

薛华领 (孔子学院总部 / 国家汉办原志愿者中心主任)

杨金成 (孔子学院总部 / 国家汉办师资处处长)

荣西海 (河南省教育厅厅长助理)

徐恒振 (河南省教育与汉语国际推广办公室主任、汉语国际推广少林武术基地主任、英语一级翻译)

刘海超 (嵩山少林武术职业学院副董事长、汉语国际推广少林武术基地副主任、副教授)

李 光 (汉语国际推广少林武术基地副主任、教授)

委 员:

Zhao Chen (美国亚利桑那大学孔子学院院长、博士、教授)

Frank Phillips (美国俄勒冈州圣玛丽中学校长)

赵昆通猜 (泰国曼谷岱密中学孔子课堂理事长)

Xuning Wang (澳大利亚黄金海岸国际艺术中心主任、博士、教授)



许 亮 (孔子学院总部 / 国家汉办文化处处长助理)

刘少鹏 (嵩山少林武术职业学院院长助理, 汉语国际推广少林武术基地秘书长、硕士、讲师)

李 莎 (郑州大学国际教育学院副院长、副教授、博士)

鲁 六 (郑州大学文学院副院长、副教授、博士)

陈 晨 (河南师范大学外语学院讲师、硕士)

马强和 (河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士、一级翻译)

都乐乐 (河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士, 美国俄勒冈州圣玛丽中学孔子课堂
中方负责人)

张志莹 (嵩山少林武术职业学院汉办主任、硕士)

王刘纯 (大象出版社社长、编审)

高明星 (河南电子音像出版社社长、编审)

杨东军 (河南电子音像出版社总编辑、编审)

秘 书 长:

李 光

副秘书长:

杨东军

Zhōngguó wǔshù, yě chēng gōngfū. Tā lìshǐ yōujiǔ, bódàjīngshēn,
中国 武术, 也 称 功夫。它 历史 悠久, 博大精深,

zhígēn yú rénmin, bǎohán wénhuà. Wǔshù yǒu zhe tèbié de mèilì, xīyīn
植根 于 人民, 包含 文化。武术 有着 特别的 魅力, 吸引

zhe qiānbǎiwàn rén qù xuéxí tā.
着 千百万 人 去 学习 它。

Gōngfū shòudào shìjiè gè guó rénmin de xǐ'ài, jiū qí yuányóu,
功夫 受到 世界 各 国 人民 的 喜爱, 究 其 缘由,

shì láizì wǔshù zìshēn de shēnhòu hé gōngyòng. Wǔshù de shēnhòu zhī
是 来自 武术 自身 的 深厚 和 功用。武术 的 深厚 之

chù zài yú tā yùnhán zhe fēngfù de wénhuà, wǔshù hé Zhōngguó de
处 在于 它 蕴含着 丰富 的 文化, 武术 和 中国 的

zhéxué, yīxué, yǔyán, yìshù dōu yǒu zhe mìqiè de guānxì. Wǔshù de
哲学、医学、语言、艺术 都 有着 密切 的 关系。武术 的

gōngyòng zàiyú tā nénggòu yǒuxiào de qiángshēn jiàntǐ, fángshēn zìwèi,
功用 在于 它 能够 有效 地 强身 健体、防身 自卫,

érqiě tōngguò nèi wàijiānxiū, shēnghuá zhe rénmen de jīngshén hé pǐndé.
而且 通过 内 外兼修, 升华 着 人们 的 精神 和 品德。

Wǔshù xíliàn kěyǐshìyìng yú gè zhǒng huánjìng, kěyǐ shìyòng yú gè
武术 习练 可以 适应 于 各种 环境, 可以 适用于 各

sè rénděng, yì xué yì liàn, zhōngshēn shòuyì.
色 人等, 易 学 易 练, 终身 受益。

Ràng wǒmen zǒujìn wǔshù ba! Xíliàn gōngfu, tǐwù wénhuà. Tā jiāng
让 我们 走进 武术 吧! 习练 功夫, 体悟 文化。它 将

gǎibiàn nǐ de tǐzhì, gǎibiàn nǐ de pǐnwèi, gǎibiàn nǐ de jìngjiè, ràng
改变 你的 体质, 改变 你的 品位, 改变 你的 境界, 让

nǐ de shēnghuó chōngmǎn kuàilè, ràng nǐ de shēngmìng chōngmǎn huólì!
你的 生活 充满 快乐, 让 你的 生命 充满 活力!

biānzhě
编者

èr líng yī sì nián jiǔ yuè jiǔ rì
二 〇 一 四 年 九 月 九 日

Preface

Chinese Wushu, also known as Kungfu, has a long and significant history. Deeply rooted in the Chinese people and filled with the Chinese cultural connotation, it has captivated millions of people around the world.

Chinese Kungfu is popular with an increasing number of more people around the world for its profound theoretical basis and practical applications. It is imbued with cultural elements and inseparable from Chinese philosophy, medicine, language and arts. Kungfu is practiced to physically strengthen the body and for self-defense. With both internal and external energy training, it sublimates people's spirit and character. Kungfu practice is suitable for people of any circumstance. Moreover, it is easy to learn and practice and is beneficial to people all their life.

Let's warmly embrace and experience the profound Chinese language and culture. It will improve our physiques, stamina and characters, and finally make our life full of vitality and happiness.

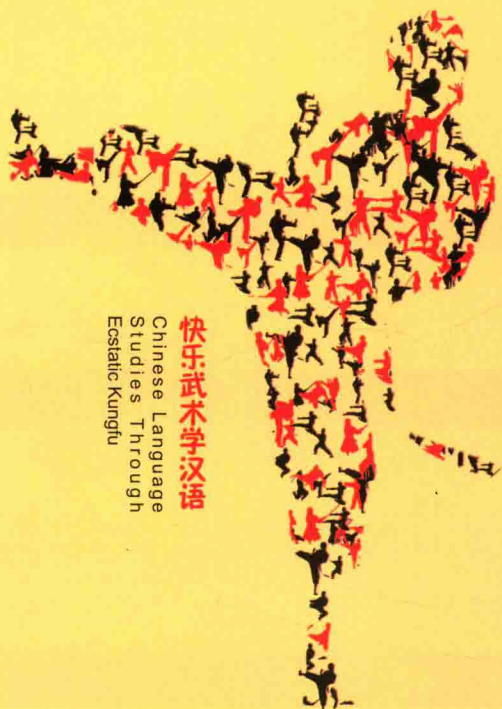
Editor

September 9, 2014





wǔshù



快乐:武术学汉语
Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

目 录

“春兰秋月——功夫扇”简介.....	1
--------------------	---

第一课 我示范，你看.....	5
-----------------	---

快乐武术.....	5
-----------	---

快乐汉语.....	18
-----------	----

第二课 请放松.....	22
--------------	----

快乐武术.....	22
-----------	----

快乐汉语.....	34
-----------	----



“春兰秋月——功夫扇”简介

“春兰秋月”是选取功夫扇中动作创编的新套路。既展现了扇子技击的精妙，又体现了修身养性的情操。练习时需要心如幽兰之轻灵，形如明月之皎洁，故名“春兰秋月”。

Spring Orchid and Autumn Moon is newly created on the basis of the movements from Kungfu Fan. The movements are elegant, natural, graceful and liberal, reflecting both the delicacy of fan's art of attack and defense, and the lofty sentiment of self cultivation. While practicing this kind of Kungfu, one should feel light and brisk in his heart as orchids in the spring, and his movements should be brightly clean as the moon in the autumn, so it is named Spring Orchid and Autumn Moon.

➡ 武术常识 General Knowledge of Kungfu

功夫扇

功夫扇是一种深受大众喜爱的健身器械。它集拳术基本功、扇法基本功、武术技击基本功和舞台造型基本功于一体，动作优美流畅，造型典雅大方，富有浓郁的现代气息。

Kungfu Fan

Kungfu Fan is people's most beloved health and fitness facility. It combines the boxing fundamentals, basic skills of Kungfu Fan, the art of attack and defense of Kungfu and the essential techniques of tableaux as a whole. Its movements are graceful, fluent, elegant. Moreover, all its movements are imbued with a modern taste.

➡ 套路 (共 20 式) Pattern Set (20 steps in all)

qǐ shì zhàn bù tuī shàn wǔ huā gōng bù cì shàn tí xī kāi shàn
起势—站步推扇—舞花弓步刺扇—提膝开扇—

tòu bù tuī zhǎng tí xī héng dǎ gōng bù kāi shàn xiē bù chuān shàn
透步推掌—提膝横打—弓步开扇—歇步穿扇—

lūn bì fān shēn guì bù kāi shàn gōng bù pī shàn tí xī chuān zhǎng
抡臂翻身—跪步开扇—弓步劈扇—提膝穿掌—

dūn bù yā shàn kòu tuǐ píng héng hú xíng bù bào shàn gōng bù bèi shàn
蹲步压扇—扣腿平衡—弧形步抱扇—弓步背扇—

shàng bù cì shàn lūn bì fān yāo wǔ shàn gōng bù kāi shàn wǔ huā shōu shì
上步刺扇—抡臂翻腰舞扇—弓步开扇—舞花收势

➡ 基本动作 Basic Movements



1 tòu bù
透 步



2 xiē bù
歇 步



3 guì bù
跪 步



4 gōng bù
弓 步



5 dūn bù
蹲 步



6 kòu tuǐ píng héng
扣 腿 平 衡

Dì-yī Kè

第一课

Lesson 1

Wǒ Shìfàn, Nǐ Kàn

我示范，你看

I'll Show You How to Do It



快乐武术 Kuàilè Wǔshù

➡ 分解动作 (1—10 式) Names of Movements (1-10 steps)

qǐ shì
起势

1



套路 1-1



套路 1-2



套路 1-3

zhàn bù tuī shàn
站 步 推 扇

2



套路 2-2



套路 2-1