

# 太极扇

夕

阳

美

功

夫

扇

北京体育大学出版社  
李德印 方弥寿 著



# 夕阳美功夫扇

李德印 方弥寿 著



北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖  
责任编辑 佟 晖  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 未 茗  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

夕阳美功夫扇/李德印,方弥寿著. -北京:北京体育大学出版社,2004.7

ISBN 7-81100-120-9

I.夕… II.①李…②方… III.器械术(武术)-中国 IV.G852.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023027 号

夕阳美功夫扇

李德印 方弥寿 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 3.375

---

2004年7月第1版第1次印刷 印数 6000册

ISBN 7-81100-120-9/G·111

定 价 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 夕阳美功夫扇简介

“夕阳美功夫扇”是作者继“太极功夫扇”之后创编的姐妹篇，目的是丰富中老年朋友健身活动内容，提高趣味性、多样性，加强健身效果。

“夕阳美功夫扇”同样以武术动作为基础，适当吸收京剧、舞蹈成份，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5米×2米。

第一段动作结合《中国功夫》歌曲每分钟66拍慢板，以太极拳、太极剑动作为主，每动8拍，动作柔缓自然，轻灵沉稳。

第二、四段动作结合歌曲每分钟104拍快板，采取了长拳类武术动作，每动4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、心意拳、陈式太极拳的发力动作及刀、枪、剑、棍等器械技法，每动也是4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，选取了太极拳动作，

每动8拍，在平稳柔和的动作中，突出变化和对比，使内容柔而不软，轻而不淡，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其它队形变换。

“夕阳美功夫扇”与“太极功夫扇”都是为中老年朋友健身创编的歌配武套路，运动强度中等，全套心率约为120次/分，其中跳跃、发力动作不超过150次/分。在内容上，两套动作相互补充，避免重复。二者相比，本套内容在动作难度和表演效果上有所提高。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（如第35页“转身云扫”；第39页“弓步扎扇”；第43页“叉步后崩”；第74页“跳步劈扇”等），大家可以根据自身情况加以选练。

# 夕阳美功夫扇动作名称

## 第一段

- 1.起 势 (白猿献果)
- 2.虚步撩扇 (金刚撩衣)
- 3.震脚抖扇 (海底翻花)
- 4.云手拨扇 (插步云手)
- 5.弓步推扇 (搂膝拗步)
- 6.架扇蹬脚 (挑帘推窗)
- 7.独立劈扇 (哪吒探海)
- 8.回身崩扇 (大蟒翻身)
- 9.举扇冲拳 (弯弓射虎)

## 第二段

- 10.歇步带扇 (古树盘根)
- 11.点步亮扇 (雏燕凌空)
- 12.歇步云抱 (天女散花)
- 13.弓步下截 (燕子抄水)
- 14.抱扇弹踢 (怀中抱月)
- 15.弓步推扇 (顺水推舟)

- 16.劈扇探掌 (白蛇吐信)
- 17.舞花击扇 (武松脱铐)

## 第三段

- 18.转身云扫 (力扫千军)
- 19.弓步扎扇 (白虎搅尾)
- 20.叉步后崩 (青龙回首)
- 21.背扇推掌 (推窗望月)
- 22.马步挎肘 (二郎担山)
- 23.马步推扇 (坐马提缰)
- 24.叉步反撩 (狮子滚球)
- 25.望月亮扇 (嫦娥舒袖)

## 过 门

- 26.转身抱扇 (怀抱乾坤)
- 27.转身捧扇 (白猿献果)

## 第四段

- 28.歇步带扇 (古树盘根)
- 29.点步亮扇 (雏燕凌空)



30.歇步云抱（天女散花） 过 门

31.弓步下截（燕子抄水）

32.抱扇弹踢（怀中抱月）

33.弓步推扇（顺水推舟）

34.劈扇探掌（白蛇吐信） 第六段

35.舞花击扇（武松脱铐）

### 第五段

36.云扇前点（蜻蜓点水）

37.弓步劈扇（风卷残云）

38.掩手推扇（掩手肱捶）

39.马步撑扇（金鸡抖翎）

40.崩拳蹬脚（蹬一根）

41.跳步劈扇（翻花舞袖）

42.背手后撩（鹞子束身）

43.点步上刺（燕子入云）

44.弓步崩扇（披身伏虎）

45.歇步亮扇（霸王扬旗）

46.开立抱扇（怀抱乾坤）

47.弓步分靠（野马分鬃）

48.虚步抱扇（手挥琵琶）

49.弓步推扇（如封似闭）

50.仆步分掌（分掌下势）

51.举腿挑扇（独立跨虎）

52.摆腿拍脚（转身摆莲）

53.撞拳撩扇（当头炮）

54.虚步亮扇（白鹤亮翅）

55.并步抱扇（白猿献果）

56.收 势（垂手还原）



# 动作说明

## 预备势

并步站立（假设面向正南），两臂自然垂于体侧。右手持握扇根。扇顶朝下。目视前方。（图1）

### 【要点】

头颈正直，身体端正，自然放松。



## 第一段

### （一）起势（白猿献果）

#### 并步抱扇

两手经身体两侧划弧上举，合抱于胸前，高与肩平，手心向内，两臂撑圆。右手握扇，扇顶向上；左手在外，四指贴于右拳背。目视前方。（图2）

### 【要点】

顶头沉肩，两臂抱圆，肘尖微垂，含胸展背，立身中正。







3

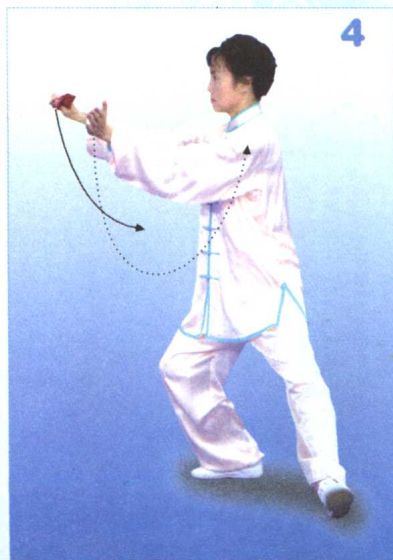


## (二) 虚步撩扇 (金刚撩衣)

### 1. 转身右捋

两腿屈蹲，重心右移，上体右转，右脚以脚跟为轴，脚尖外撇约90度。同时两臂微屈，左手外旋，右手握扇内旋，两手向右划弧平捋至身体右前方，高与肩平，手心向外，扇顶、指尖向南。目视左手。(图3)

4



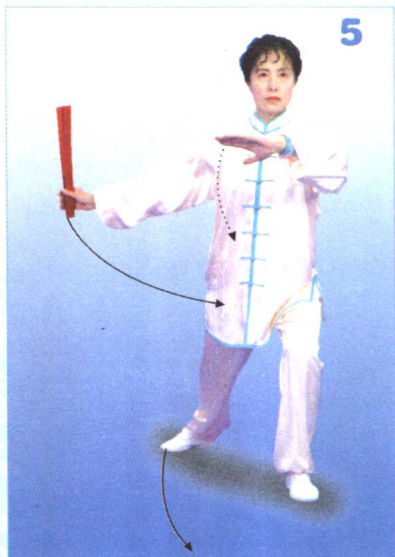
### 2. 擦步平推

左脚提起，以脚跟内侧贴地面向左前(南)方上步。同时两手向右平推，手心向外。目视扇顶。(图4)



### 3. 弓步左棚

身体重心前移，左脚踏实，身体左转向南。随之左手内旋经胸前向下、向前划弧，屈肘横于体前，高与肩平，手心向外，拇指向下；右手握扇外旋划弧至身体右后方，扇顶向上。目视前方。（图5）



### 4. 虚步撩扇

右脚向前上步，脚前掌着地成右虚步。同时右手握扇划弧前撩至右腹前，掌心斜向上，扇顶斜向前下；左手划弧内收，掌指合于右前臂上，手心向下。目视扇顶。（图6）

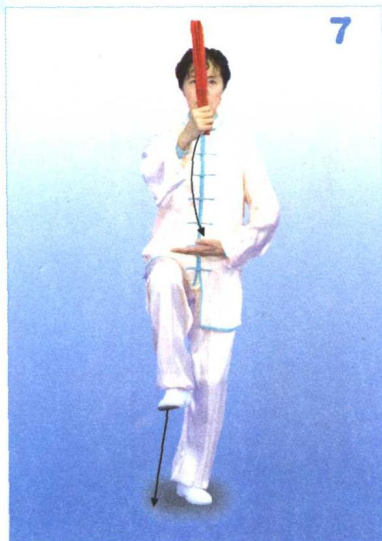


#### 【要点】

(1) 左脚擦步和右脚上步皆要轻灵平稳。

(2) 上体保持正直，不可低头弯腰。

(3) 虚步，两脚左右间要保持 10~20 厘米，有利于身体放松、稳定。

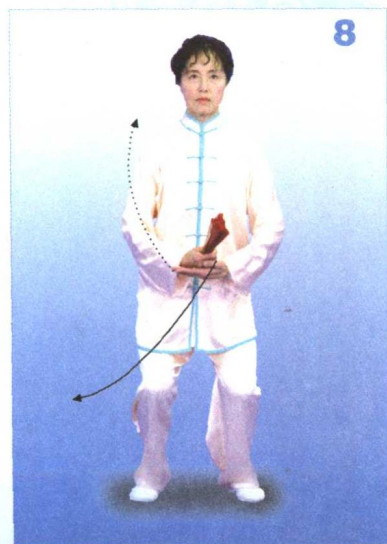


7

### (三) 震脚抖扇 (海底翻花)

#### 1. 举扇提腿

右手握扇屈臂上举至头前，拳心向内，扇顶向上；左掌外旋收于腹前，掌心向上。同时右腿屈膝上提，脚尖上翘。目视前方。(图7)



8

#### 2. 震脚砸扇

右手握扇下落，拳背砸击左掌心，手心向上，扇顶朝前。同时右脚向下震踏落地，重心落于两腿之间，两脚平行向前或两脚稍外展，两脚相距约同肩宽。目视前方。(图8)



### 3. 转腰摆臂

重心右移，上体右转，左脚脚跟离地。左掌变拳屈臂上举至胸前，拳心向下；右手握扇下垂至体侧。目视右侧。（图9）



### 4. 独立抖扇

上体左转，右腿微屈站稳；左腿屈膝上提，脚尖下垂。左拳随转体向下翻砸，置于左腿外侧，拳眼向左，拳心向上；右手握扇向上划弧抖腕开扇，手稍高于头，扇骨竖直，扇面向前，扇顶向左。目视前方。（图10）



#### 【要点】

(1) 本势采自陈式太极拳发劲动作，抖扇、砸拳要求抖弹发力，松快完整，刚柔相济。

(2) 转腰砸拳、抖腕开扇、提膝独立三者要同时完成。

(3) 震脚要实，独立要稳。

(4) 定势时，左膝上提高于髋部，上体保持正直向南。



11

#### (四) 云手拨扇（插步云手）

##### 1. 开步右拨

身体右转，右腿屈膝，左脚向左落步。同时左拳变掌，向右划弧，横于右腹前，指尖向南，掌心向西；右手握扇展臂向右云拨至体侧，扇顶向西，扇（背）面朝南，扇骨垂直于地面。目视右扇。（图11）



12

##### 2. 插步左拨

身体左转向南，重心左移，随之右脚向左后方插步，脚前掌着地。同时，左掌内旋向上、向左划弧至左体侧，指尖向南，掌心向东；右手握扇外旋向下、向左划弧拨至腹前，扇骨与右臂平行，扇顶和手心斜向前上方；目视前方（正南）。（图12）





### 3. 开步右拨

身体右转，重心移至右腿，左脚向左开步。同时左掌外旋向下、向右划弧横于右腹前，掌心向西；右手握扇内旋向上、向右划弧云拨至体侧，扇顶向西，扇（背）面朝南，扇骨垂直于地面。目视右扇。（图13）



### 4. 插步左拨

身体左转，重心移至左腿，右脚向左后方插步，脚前掌着地。同时左掌内旋向上、向左划弧至体侧，指尖向南，掌心向东；随之右手握扇外旋向下、向左划弧云拨至腹前，扇骨与右臂平行，扇顶和手心斜向前上方。目视前方（正南）。（图14）



#### 【要点】

(1) 开步、插步皆向东移动，步法轻灵、平稳。

(2) 右拨扇至正西，高与肩平；左拨扇至正南，高与腹平。



15

(3) 云拨扇时两手应交叉划弧，弧高不过头，低不过髌。不可两手左右摆动。

(4) 扇面有正面、背面之分，光滑面（可绘有图饰、文字）为正面；另一面粘附小扇骨为背面。

### (五) 弓步推扇（搂膝拗步）

#### 1. 转腰摆扇

体重移向右腿，身体右转，右手内旋向下，向右划弧，提举至右肩前；方向西南；左掌向上、向右划弧摆至右臂内侧，掌心向左。眼看右手。（图15）



16

#### 2. 提脚翻扇

左脚提至右踝内侧。右手握扇外旋，扇顶转向上。目视右扇。（图16）



### 3. 上步收扇

身体左转，左脚向左（正东）上步，脚跟轻轻落地。右手持扇屈臂回收至肩上；左掌向下划弧至腹前。目视前方（正东）。（图17）

### 4. 弓步推扇

上体继续左转，重心前移，左脚踏实，左腿屈弓，右腿自然蹬直成左弓步。左手经左膝前向左搂过，按于左胯旁，掌心向下，指尖向前；右手持扇向前推出，高与鼻平，扇顶向前，扇骨竖直。右臂自然伸直。目视前方。（图18）

#### 【要点】

(1) 弓步时左脚尖朝前（东），右脚尖斜向前（东南），两脚左右间保持20~30厘米宽度。

(2) 本势为杨式太极拳动作，要求松柔匀缓，中正安舒。



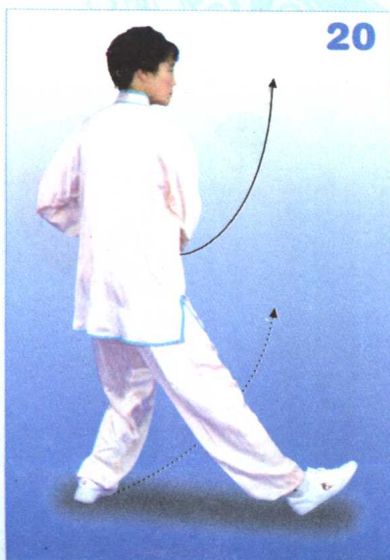




## (六) 架扇蹬脚 (挑帘推窗)

### 1. 转体合扇

重心稍后移，左脚尖外展，上体左转。右腕翻转外旋合扇；左掌摆至体左侧。目视右扇。(图19)



### 2. 上步绕扇

重心前移，左脚踏实，上体右转，右脚向右前方上步，脚跟着地。同时右手握扇向上、向左划弧绕至左胯旁，手心朝里，扇顶斜朝后上方；左掌上举合于右腕部，随合手绕至左胯旁。目视前方（正东）。(图20)