

TAIJI
ST
ON
N

杨式太极扇 73式

Yang shi tai ji shan

Kan tu xue tai ji



撰文 示范：杨 丽

北京体育大学出版社

看图学太极

责任编辑：张清垣

封面设计：马铁军



ISBN 7-81051-711-2



9 787810 517119 >



ISBN 7-81051-711-2/G·599

定价：9.00 元

TAIJISHAN TAIJISHAN

G7852.2/2



* T 0 4 7 6 9 1 *

看图学太极



撰文 示范：杨 丽

杨式太极扇(73 式)

北京体育大学出版社





1- 怎样看图学练太极扇	P 02
2- 杨式太极扇简介	P 02
3- 杨式太极扇动作名称	P 03
4- 杨式太极扇学练图示	P 04
5- 杨式太极扇学练提高要领	P 112
6- 杨式太极扇动作路线示意图	P 117

怎样看图学练太极扇

一、注意动作的方向和路线

在图解中，有的画面是一个动作的定势，而有的是完整动作的几个分解过程势。因此，在看图过程中，定势动作要看清上肢动作的位置和下肢动作的步型步法要求；过程动作一定要注意看动作的起点和止点，以及起点与止点过程中的路线、方向和运行中有什么变化。本书动作的路线是以虚线和实线两种来表示；虚线(···)是表示身体左侧的上下肢动作；实线(—)是表示身体右侧的上下肢动作。每一个动作画面图线的终止点即是下一幅动作图画面的起始点。另外，学习这套太极扇的起收势最好是面向南，因为书中有一些动作方向的提示是按照面朝南起势来说明的。

二、学会看图模仿动作

这本书的形式特点是通过连续的动作照片，让读者进行模仿，由于武术套路是一种内外兼修的项目，通过真实的照片能清晰地展现出手、眼、身法、步，更能看出动作的松柔、沉稳和势架的准确，以使读者从书本上学动作更容易些。

三、注意动作的衔接

看图学练太极扇时，不要把注意力只集中在单个动作的图解上，而应该落实在动作的完整上，使太极扇的动作与动作之间、单个动作与整套动作之间的衔接要协调起来，并要求下一式架与上一式架的连贯，避免学后一势忘前一势的现象。

四、注意阅读动作要点

书中大部分动作都做了提示，这些提示既是动作要点，又是该动作的关键之处。还要注意呼吸的配合，初学时采用“自然呼吸”，动作熟练后，可以尝试着用“拳势呼吸”法配合。

杨式太极扇简介

杨式太极扇，杨丽创编，它既展示了传统的民间扇术风采，又具有杨式太极拳的基本特点。这套太极扇共有 73 个式架，每个式架又由若干动作组成。整个套路共分 6 段，内容充实，结构严谨，动作规范，布局合理，具有刚柔互补、姿态优美、扇声鼓荡、造型新颖等特点。这套太极扇扇法丰富，步法灵活，难易适中，雅俗共赏，在圆润中见棱角之势，从棱角中见婀娜之姿，在明快中见含蓄之气韵，从简洁中见委婉之潇洒，有很高的武术价值与观赏价值。久练不仅可以强身健体，而且可以陶冶情操，乐己娱群，增加人生的乐趣与对生活的热爱。杨式太极扇原编为 81 式(见《杨式太极扇》一书)，此次出版，吸收了广大太极扇爱好者的意见，以及作者在教练过程中的体会，删除了重复部分，个别式架作了修改和补充，但整个套路风格不变。

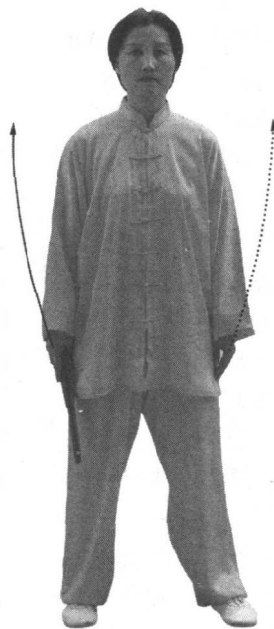
杨式太极扇动作名称

- 01 起 势
- 02 闻鸡起舞 / 点步摆扇
- 03 白猿献果 / 并步出扇
- 04 仙人采气 / 开合环绕
- 05 天竹吐翠 / 虚步抛接扇
- 06 怀中抱月 / 虚步开扇
- 07 牧童指路 / 虚步合扇
- 08 送鸟归林 / 独立上击
- 09 推窗引月 / 丁步架扇
- 10 燕子抄水 / 仆步穿扇
- 11 雄鹰单展 / 独立开扇
- 12 流星赶月 / 弓步击扇
- 13 神龙返首 / 歇步开扇
- 14 旋转乾坤 / 转身击扇
- 15 流星赶月 / 弓步击扇
- 16 神龙返首 / 歇步开扇
- 17 叶底偷桃 / 叉步开扇
- 18 顺水推舟 / 弓步推扇
- 19 华佗垂帘 / 马步切扇
- 20 黄莺落架 / 歇步端扇
- 21 风卷荷叶 / 转身云扇
- 22 金童托印 / 虚步托印
- 23 乌龙摆尾 / 独立展臂
- 24 鹞子翻身 / 叉步翻身
- 25 上步打虎 / 弓步劈扇
- 26 神龙返首 / 歇步开扇
- 27 叶底采莲 / 叉步平开扇
- 28 云燕南飞 / 行步掩面
- 29 俯身观扇 / 弓步扫扇
- 30 左铁牛耕田 / 左弓步刺扇
- 31 右铁牛耕田 / 转身右弓步刺扇
- 32 宿鸟归巢 / 歇步刺扇
- 33 振臂看花 / 并步合扇
- 34 随风摆柳 / 开合步抹扇
- 35 推波助澜 / 弓步按挤
- 36 迎风掸尘 / 转身斜击
- 37 舞袖翻花 / 独立反击
- 38 金瓶倒水 / 独立开扇
- 39 鱼跃龙门 / 跳步击扇
- 40 神鹰觅食 / 虚步提扇
- 41 饿虎擒羊 / 歇步刺扇
- 42 振臂看花 / 并步合扇
- 43 退避三舍 / 退步挂扇
- 44 黑熊出洞 / 弓步推扇
- 45 叶底采莲 / 叉步开扇
- 46 力劈华山 / 弓步劈扇
- 47 左撞金钟 / 蹬腿架扇
- 48 寒鸭浮水 / 探海平衡
- 49 振臂看花 / 并步合扇
- 50 野马翻身 / 翻身撩扇
- 51 金花落地 / 仆步分掌
- 52 霸王举鼎 / 并步开扇
- 53 四维雄风 / 盖步击打扇
- 54 引蛇出洞 / 仆步立开扇
- 55 倒插杨柳 / 弓步切扇
- 56 仙女捧盘 / 弓步刺扇
- 57 乌云倒卷 / 进步撩扇
- 58 偷步撩阴 / 叉步反开扇
- 59 振臂看花 / 并步合扇
- 60 三环套月 / 左右挂扇
- 61 大鹏展翅 / 踢腿撩扇
- 62 凤凰旋舞 / 转身云扇
- 63 白蛇吐信 / 弓步前击扇
- 64 拨云见日 / 并步击扇
- 65 流星赶月 / 弓步下击扇
- 66 神龙返首 / 歇步开扇
- 67 白鹤亮翅 / 上下旋翻
- 68 风扫秋叶 / 转身背扇
- 69 大地回春 / 并步合扇
- 70 倒挂金钟 / 盖步开扇
- 71 彩蝶飞舞 / 旋转抛接
- 72 叶落归根 / 合扇抛接
- 73 收 势



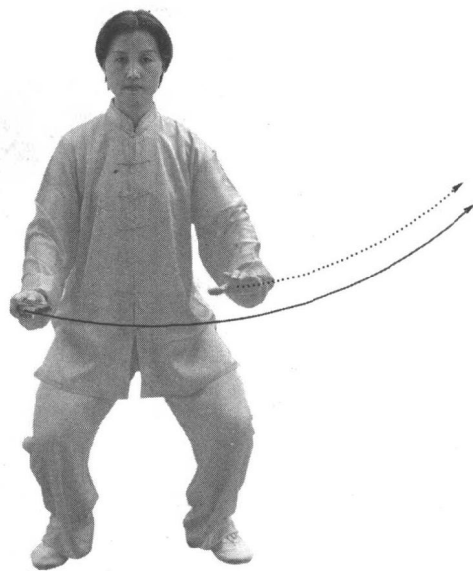
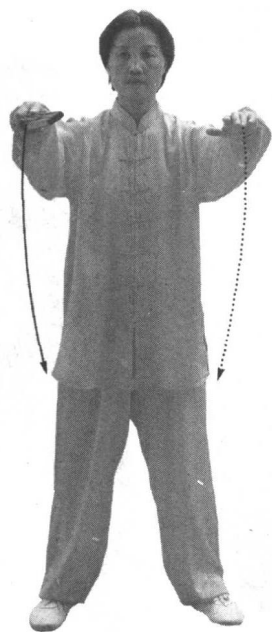
1 起 势

方向为面朝南



4







2 闻鸡起舞 (点步摆扇)

6





要点：千万可别跪膝。





3 白猿献果（并步出扇）

要点：扇的高度不要超过肩。

8

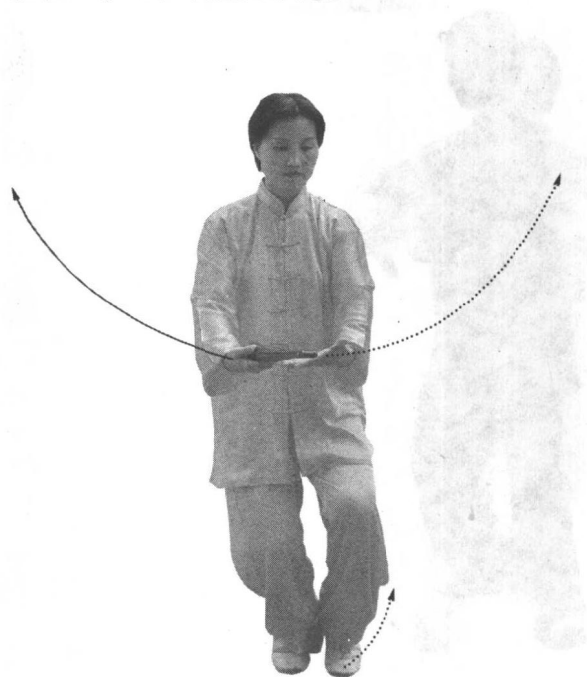


杨式太极扇



4 仙人采气 (开合环绕)

要点：注意！胸要展开。





10





5 天竹吐翠 (虚步抛接扇)



11

要点：反抛，正接扇根。





6 怀中抱月（虚步开扇）

要点：注意，平开扇时要抖腕。

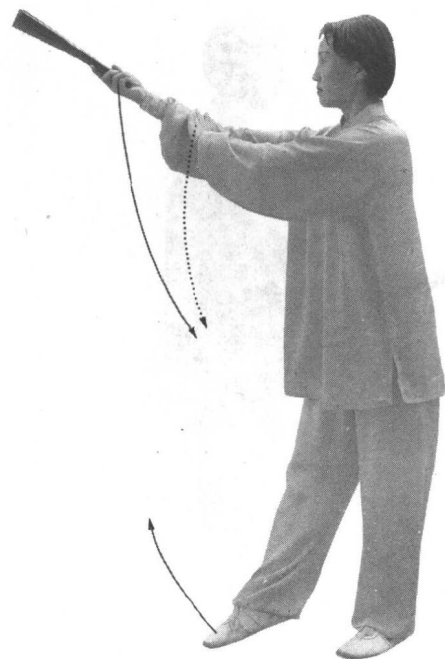
12





7 牧童指路 (虚步合扇)

要点:扇合时要以腰带臂。





8 送鸟归林（独立上击）

14



要点:两掌心翻向下,先向腹部捋手,两掌心翻向上送出动作要有蓄力。

