

目 录

“夕阳美太极功夫扇” 内容简介	(1)
“夕阳美太极功夫扇” 动作说明	(3)
预备势	(3)
第一段	(3)
(一) 起势 (白猿献果)	(3)
(二) 虚步撩扇 (金刚撩衣)	(4)
(三) 震脚抖扇 (海底翻花)	(6)
(四) 云手拨扇 (插步云手)	(8)
(五) 弓步推扇 (搂膝拗步)	(10)
(六) 架扇蹬脚 (挑帘推窗)	(12)
(七) 独立劈扇 (哪叱探海)	(14)
(八) 回身绷扇 (大蟒翻身)	(16)
(九) 举扇冲拳 (弯弓射虎)	(18)
第二段	(21)
(十) 歇步带扇 (古树盘根)	(21)
(十一) 点步亮扇 (雏燕凌空)	(22)
(十二) 歇步云抱 (天女散花)	(23)
(十三) 弓步下截 (燕子抄水)	(24)
(十四) 抱扇弹踢 (怀中抱月)	(25)

- (十五) 弓步推扇 (顺水推舟) (27)
 (十六) 劈扇探掌 (白蛇吐信) (28)
 (十七) 舞花击扇 (武松脱铐) (29)

第三段 (31)

- (十八) 转身云扫 (力扫千军) (31)
 (十九) 弓步扎扇 (白虎搅尾) (34)
 (二十) 叉步后绷 (青龙回首) (38)
 (二一) 背扇推掌 (推窗望月) (41)
 (二二) 马步跨肘 (二郎担山) (42)
 (二三) 马步推扇 (坐马提缰) (44)
 (二四) 叉步反撩 (狮子滚球) (45)
 (二五) 望月亮扇 (嫦娥舒袖) (47)
 (二六) 转身抱扇 (怀抱乾坤) (48)
 (二七) 转身捧扇 (白猿献果) (49)

第四段 (50)

- (二八) 歇步带扇 (古树盘根) (50)
 (二九) 点步亮扇 (雏燕凌空) (51)
 (三十) 歇步云抱 (天女散花) (52)
 (三一) 弓步下截 (燕子抄水) (53)
 (三二) 抱扇弹腿 (怀中抱月) (55)
 (三三) 弓步推扇 (顺水推舟) (56)
 (三四) 劈扇探掌 (白蛇吐信) (57)
 (三五) 舞花击扇 (武松脱铐) (58)

第五段

- (三六) 云扇前点 (蜻蜓点水)
 (三七) 弓步劈扇 (风卷残云)
 (三八) 掩手推扇 (掩手肱捶)
 (三九) 马步撑扇 (金鸡抖翎)
 (四十) 绷拳蹬脚 (蹬一根)
 (四一) 跳步劈扇 (翻花舞袖)
 (四二) 背手后撩 (鹞子束身)
 (四三) 点步上刺 (燕子入云)
 (四四) 弓步抱扇 (披身伏虎)
 (四五) 歇步亮扇 (霸王扬旗)
 (四六) 开立抱扇 (怀抱乾坤)

第六段

- (四七) 弓步分靠 (野马分鬃)
 (四八) 虚步抱扇 (手挥琵琶)
 (四九) 弓步平推 (如封似闭)
 (五十) 仆步分扇 (分掌下势)
 (五一) 举腿挑扇 (独立跨虎)
 (五二) 摆腿拍脚 (转身摆莲)
 (五三) 撞拳撩扇 (当头炮)
 (五四) 虚步亮扇 (白鹤亮翅)
 (五五) 并步抱扇 (白猿献果)
 (五六) 收势 (收势还原)

..... (27)	第五段	(61)
..... (28)	(三六) 云扇前点 (蜻蜓点水)	(61)
..... (29)	(三七) 弓步劈扇 (风卷残云)	(62)
..... (31)	(三八) 掩手推扇 (掩手肱捶)	(63)
..... (31)	(三九) 马步撑扇 (金鸡抖翎)	(65)
..... (34)	(四十) 绷拳蹬脚 (蹬一根)	(66)
..... (38)	(四一) 跳步劈扇 (翻花舞袖)	(68)
..... (41)	(四二) 背手后撩 (鹞子束身)	(72)
..... (42)	(四三) 点步上刺 (燕子入云)	(73)
..... (44)	(四四) 弓步抱扇 (披身伏虎)	(75)
..... (45)	(四五) 歇步亮扇 (霸王扬旗)	(76)
..... (47)	(四六) 开立抱扇 (怀抱乾坤)	(77)
..... (48)	第六段	(78)
..... (49)	(四七) 弓步分靠 (野马分鬃)	(78)
..... (50)	(四八) 虚步抱扇 (手挥琵琶)	(79)
..... (50)	(四九) 弓步平推 (如封似闭)	(82)
..... (51)	(五十) 仆步分扇 (分掌下势)	(83)
..... (52)	(五一) 举腿挑扇 (独立跨虎)	(85)
..... (53)	(五二) 摆腿拍脚 (转身摆莲)	(87)
..... (55)	(五三) 撞拳撩扇 (当头炮)	(90)
..... (56)	(五四) 虚步亮扇 (白鹤亮翅)	(92)
..... (57)	(五五) 并步抱扇 (白猿献果)	(93)
..... (58)	(五六) 收势 (收势还原)	(95)

“夕阳美太极功夫扇” 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，身体自然放松。

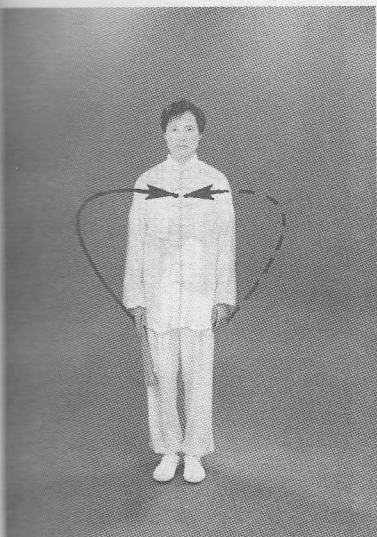


图1

● 第一段

（一）起势（白猿献果）

并步抱扇
两臂经身体两侧划弧上举，合抱于胸前，臂与肩平，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，含胸展背，立身中正。



图2

