

《传统八卦掌 第一册》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2003年03月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500921813

内容简介

本书是传统八卦掌的第一册，由著名的武术大师朱宝珍先生所著。书中内容包括八卦掌的基本技术、八卦掌的基本掌法、八卦掌初级套路。

本书内容全面，图文并茂，通俗易懂，具有较强的实用性，可供广大八卦掌爱好者参照、学习。

本书分为八卦掌的基本技术、八卦掌的基本掌法、八卦掌初级套路进行详细的讲解。

作者简介

朱宝珍，1933年7月生于河北定兴县。自幼习武，后从师刘振麟、胡耀珍、何中祺、何中祥、张洪基等人，擅长二郎拳、五祖拳、形意拳、太极拳、昆仑拳、专攻程派和尹派八卦掌及各种器械。培养学生近千人，在国内外武术比赛中成绩优异。朱宝珍被载入《中国当代武术家辞典》《

目录

前言

第一章 概述

第一节 八卦掌源流

一、八卦掌与董海川

二、董海川碑文

第二节 八卦掌人物介绍

一、尹福

二、马维祺

三、梁斋文

四、程廷华

五、刘振麟

第二章 八卦掌的基本技术

第一节 八卦掌的基本技术动作

一、手型

二、掌型

（一）掌型名称

（二）锤型名称

（三）勾手型名称

三、掌法

四、步型

五、步法

六、腿法（尹派十二连腿）

七、平衡

第二节 吸胯掌和推磨掌的形体姿势

一、头颈部

二、上肢部

三、上体部

四、下肢部

五、整体姿势

第三节 行步形式和方法

一、预备势

二、起势和收势

三、直线步行

四、弧线步行（走圈）

五、“8”字型步行（双环连体步行）

六、反“8”型步行

七“ ”型步行

第四节 硬掌与柔掌的技术体系及其区别

一、名称、掌法体系及其区别

二、八卦器械体系及其区别

三、技法和击法的区别

（一）八大老势（掌）

（二）二十四势

（三）六十四手

（四）擒拿术

（五）推手法

（六）攻防技击术

（七）特技

四、风格特点的区别

（一）硬掌法和柔掌法的步型、步法

.....

第三章 八卦掌的基本掌法

第四章 八卦掌初级套路

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)