

<<八极拳>>

图书基本信息

书名：<<八极拳>>

13位ISBN编号：9787040258349

10位ISBN编号：704025834X

出版时间：2011-5

出版范围：高等教育

作者：国家体育总局武术研究院

页数：192

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<八极拳>>

内容概要

本书是《中国武术段位制》八极拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕八极拳段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括八极拳概述以及一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

本书是大众习练八极拳，考取国家武术段位的规定考试用书。

《八极拳》还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

<<八极拳>>

书籍目录

第一章 八极拳概述

第一节 八极拳的历史沿革

第二节 八极拳的基本技法

- 一、对人体静型技法的要求
- 二、对人体动态技法的要求
- 三、对整体运动技法的要求
- 四、对攻防技法的要求

第二章 八极拳段位技术图解

第一节 八极拳一段技术图解

- 一、基本形态
- 二、单练套路
- 三、对打套路
- 四、拆招

第二节 八极拳二段技术图解

- 一、基本形态
- 二、单练套路
- 三、对打套路
- 四、拆招

第三节 八极拳三段技术图解

- 一、基本形态
- 二、单练套路
- 三、对打套路
- 四、拆招

第四节 八极拳四段技术图解

- 一、基本形态
- 二、单练套路
- 三、对打套路
- 四、拆招

第五节 八极拳五段技术图解

- 一、基本形态
- 二、单练套路
- 三、对打套路
- 四、拆招

第六节 八极拳六段技术图解

- 一、单练套路
- 二、对打套路
- 三、拆招

附录

<<八极拳>>

章节摘录

版权页：插图：二、对人体动态技法的要求八极拳在人体动态技法的要求可分为手法、步法、身法三部分。

(1) 手法：八极拳的手法有擻、砸、劈、挑、插、撑、贯、刁、架、压，要求出手迅捷，依靠下肢、腰脊和肩膀的拧转弹抖把力量迅速传递到肘、腕、手部。

(2) 步法：八极拳的步法注重震脚、跺脚、闯步、碾步、跳步、闪步、垫步和拥搓步，要求灵活稳健、落地生根，出步时抬脚不要过高。

(3) 身法：八极拳的身法多以肩、胸、背、肘、胯等部位近身挨傍挤靠，崩撼突击。

具体的运用法则体现为吞、吐、沉、浮、闪、拧、翻、抖。

其中，吞、吐表示前后方向的运动；沉、浮表示上下方向的运动；闪表示左右方向的运动；拧、翻表示以脊为轴，左右旋转的运动方法；抖是四面八方浑圆爆发的身法。

做到“进则发，退则稳，身不舍正门，脚不可空存，眼不及一目，拳不打空处”。

<<八极拳>>

编辑推荐

《八极拳》是中国武术段位制系列教程之一。

<<八极拳>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>