

<<梁派八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<梁派八卦掌>>

13位ISBN编号：9787500921400

10位ISBN编号：7500921403

出版时间：2001-11

出版时间：人民体育出版社

作者：李子鸣

页数：177

字数：40000

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>

<<梁派八卦掌>>

内容概要

写这本书的目的，主要是为了使八卦掌这一运动更为蓬勃发展，发扬光大，增进人民的健康，振兴中华。

同时也为了纪念八卦掌在北京的创始人董海川先生和梁振薄先生。

因此，毫不保留地将作者六十多年锻炼八卦掌的经验写出来。

介绍给爱好八卦掌的同志们，做个抛砖引玉的尝试。

通过八卦掌锻炼使人们达到还精补脑，社病延年，健康长寿，更好地为祖国的社会主义建设事业作出贡献。

<<梁派八卦掌>>

作者简介

李子鸣（1904-1993）八卦掌主要传人之一。

1921年从师梁振薄习武。

1944年参加革命。

曾任北京市武协八卦掌研究会会长，著有《梁振薄八卦掌》、《董海川转掌》等。

裴锡荣 老武术家。

原上海董海川八卦掌研究会会长。

<<梁派八卦掌>>

书籍目录

整理编辑者的话李子鸣先生为所著内部教材《梁振薄八卦掌》所写的前言第一章 总论 八卦掌是怎样一种拳术 八卦掌命名的由来第二章 八卦掌的特点 八卦掌的走圈与步法 八卦掌迂回进攻的战略战术 八卦掌的锻炼方法 八卦掌是动静结合、刚柔相济的拳术 八卦掌的八反第三章 八卦掌的要点 谨防三害 技击与艺术相结合 八卦掌的锻炼法则第四章 八卦掌理论辑录第五章 董海川先生传三十六歌诀、四十八法及其注释 三十六歌诀及注释 四十八法要诀及注释第六章 八卦掌的练法及图解 运动声地 八卦掌起势 第一掌 单换掌 第二掌 双换掌 第三掌 背身掌 第四掌 劈手掌 第五掌 顺势掌 第六掌 顺步掌 第七掌 下塌掌 第八掌 平穿掌 收势

<<梁派八卦掌>>

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>