

<<传统八卦掌。 第四册>>

图书基本信息

书名：<<传统八卦掌。  
第四册>>

13位ISBN编号：9787500926863

10位ISBN编号：7500926863

出版时间：2005-2

出版时间：人民体育

作者：朱宝珍

页数：473

字数：376000

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>

<<传统八卦掌。 第四册>

内容概要

本书内容是以六十四手为主导，结合本书的硬掌法、柔掌法、定式八掌及二十四势掌法等八卦掌的主体掌法进行解析、拆招说手，来说明八卦掌散手的技击法。此外还介绍了传统散手运动员的训练方法等。

#### 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》《中国民间武术学名典》《当代武林录》等典籍。

## &lt;&lt;传统八卦掌。 第四册&gt;

## 书籍目录

第一章 八卦掌六十四手及三百八十四实用法 第一节 六十四手及三百八十四实用法编写及内容说明 第二节 八卦掌六十四手法动作名称 第三节 八卦掌六十四手法实用及手法动作说明第二章 传统掌法拆招说手及攻防实用方法 第一节 拆招说手实用法解拆方法说明 第二节 定势八掌(八卦转掌)拆招说手及攻防实用方法 一、定势八掌动作名称 二、定势八掌动作说明 第三节 硬掌(尹派)八势拆招说手及攻防实用方法 一、硬掌(尹派)八势动作名称 二、硬掌(尹派)八势动作说明 第四节 柔掌(程派)八掌拆招说手及攻防实用方法 一、柔掌(程派)八掌动作名称 二、柔掌(程派)八掌动作说明 第五节 二十四势掌法拆招说手及攻防实用方法 一、二十四势掌法动作名称 二、二十四势掌法动作说明第三章 八卦掌传统散手的特点和教学训练项目及方法 第一节 八卦掌散手技法的风格特点 一、八卦掌技法及风格特点 二、八卦掌传统散手的基本方法特点 三、八卦掌传统散手中的“三力”和“三劲” 第二节 八卦掌传统散手训练项目和手法选择 一、散手教学顺序及训练方法 二、散手方法的选择 第三节 加强功法的方法和练习 一、内功 二、桩功 第四节 单项操功(外加强功)法、项目和练习方法 一、行步转圈加强操练功法 二、硬度、速度和力度的单操 三、八卦门中传统的单操功法和项目

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>