

<<传统八卦掌.第一册>>

图书基本信息

书名：<<传统八卦掌.第一册>>

13位ISBN编号：9787500921813

10位ISBN编号：7500921810

出版时间：2002-2

出版时间：中国画报出版社

作者：朱宝珍

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.第一册>>

### 内容概要

《传统八卦掌(第1册)》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。

《传统八卦掌(第1册)》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。

《传统八卦掌(第1册)》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。

<<传统八卦掌.第一册>>

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。

<<传统八卦掌.第一册>>

书籍目录

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

<<传统八卦掌.第一册>>

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>