

<<八极拳教程>>

图书基本信息

书名：<<八极拳教程>>

13位ISBN编号：9787500935261

10位ISBN编号：7500935269

出版时间：2009-2

出版时间：人民体育出版社

作者：李树栋

页数：454

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>

## <<八极拳教程>>

### 内容概要

八极拳是中国古老的优秀拳种，是与中国传统哲理完美结合的拳术，它深邃的哲学思想，丰富的文化内涵，系统的训练内容，淳朴的演练风格，实用的技术体系，深受国内外武术爱好者的青睐，而且越来越受到专家学者的关注。

笔者根据自己学习霍氏八极拳的过程，并总结多年从事八极拳教学的实践经验，尽可能全面、系统地整理霍氏八极拳的内容，将原汁原味的八极拳展现给广大读者。

## &lt;&lt;八极拳教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 八极拳概述第一节 八极拳的源流与传播第二节 霍氏八极拳的形成与沿革第三节 霍氏八极拳的主要特点第四节 霍氏八极拳的功能影响第五节 霍氏八极拳的习练内容第二章 八极拳教学与训练第一节 八极拳习练者须知第二节 八极拳教学与训练的特点第三节 八极拳教学与训练的原则第四节 八极拳教学与训练的要求第五节 八极拳教学与训练的步骤第六节 八极拳教学与训练的注意事项第三章 八极拳主要技术分析第一节 八极拳释义第二节 八极拳的跺脚第三节 八极拳的擤气第四节 八极拳的发力第四章 八极拳基本技术第一节 绪论第二节 八极拳的手型手法第三节 八极拳的步型步法第四节 八极拳的肘法、腿法及摔法第五节 八极拳的拿法第六节 八极拳的身法第七节 准备活动第八节 步法练习第九节 基本动作练习第五章 八极拳的拳术练习第一节 八极小架第二节 八极拳第三节 八极对接第四节 劈挂掌第六章 八极拳实用技术第一节 金刚八式第二节 六大开(八大开)第三节 六大开合练第四节 八极应手拳第七章 霍氏八极拳精要第一节 内存八意，外具八形，动用八面。第二节 势贵中平，身贵正直第三节 讲六合，论呼吸第四节 精、气、神和三盘第五节 刚柔相济，虚实相生第六节 明主宰，辨三节，知根叶，通经络，贯通劲第七节 步法稳重，手法精微第八节 拳术之六句口诀第九节 劲力独特，明暗相兼第八章 八极拳内功第一节 八极门内功与《易筋经》第二节 霍氏八极拳的内功调养法第三节 丹田功法第四节 数息功法第九章 八极拳功力训练第一节 揉手功法和捋手功法第二节 站桩功法第三节 铁砂掌功法第四节 打弓功法第五节 掌板功法第六节 球类功法第七节 桩功功法第八节 靠山背功法第九节 金刚指功法第十节 扫把功法第十章 八极拳技击论后记

<<八极拳教程>>

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>