第一图书网, tushu007.com

# <<史式八卦掌>>

## 图书基本信息

书名：<<史式八卦掌>>

13位ISBN编号：9787500942870

10位ISBN编号：7500942877

出版时间：2012-11

出版时间：人民体育出版社

作者：史乃健

页数：398

字数：295000

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

中华民族五千年的灿烂文化，孕育出无数英雄人物，推动了社会的文明进步与发展。
一代宗师董海川自开门立派创立八卦掌以来，已有一百多年的历史，它与形意、太极一起成为内家拳三大拳种，享誉武林。
八卦掌取名于《易经》，它的演变演化与古代哲学《易经：》的八卦理论演化有相似之处。
虽然与其他拳术相比问世较晚，但却以其独特的训练方式走圆转圈、简单朴实的技击效果令世人折服和青睐。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

史乃健，男。
祖籍河北冀县小寨村。
l963年生于北京。
幼年体弱多病。
在家人劝说建议下，于1975年开始随四祖父史富文(字景周，史计栋之孙)习武健身，主要学习八卦掌。
在四祖父亲自精心传授辅导下，勤学苦练、认真研究八卦掌传承脉络，对八卦掌的奥妙细心揣摩，并有所体悟。
于l996年又幸遇狄兆龙老先生(字佩云，史计栋之徒孙)，得到狄老先生亲自传授指教，获益匪浅。

第一图书网, tushu007.com

# <<史式八卦掌>>

## 书籍目录

第一章　八卦掌概述
　第一节　八卦掌的由来
　第二节　史式八卦掌的形成
　第三节　浅释八卦与八卦掌
　第四节　八卦掌的组成
　第五节　八卦掌与指路拳
　第六节　八卦掌的特点
一、走
二、战略与战术
三、刚与柔
四、动与静
五、形与意
六、攻与防
第七节　八卦掌练习中的注意事项
第二章　　八卦掌的手法、步法、腿法、身法及练习要领
第一节八卦掌的手型和手法
　一、八卦掌的手型分类
　二、八卦掌的手法分类
第二节　八卦掌的步型和步法
　　……
第三章　八卦掌练习的诸要领和基本要求
第四章　学练八卦掌须知
第五章　八卦掌的代表性歌决
第六章　史式八卦掌六十四掌技术图解
附录

## 编辑推荐

《史式八卦掌》由史乃健著：史式八卦掌又名“五形八卦掌”(龙、虎、蛇、雁、龟)，是由董海川的爱徒、干女婿史计栋传流下来的一整套八卦掌体系，有拳法、掌法、腿法、器械、功法。
过去由于门户之见，受保守思想影响，是不轻易示人的。
现在百花齐放，百家争鸣，本着求真务实的精神，将八卦掌掌法以及歌诀、口诀汇编成书公布于世。一则使史式八卦掌走出狭小的圈子，让九泉之下的众位先辈感到欣慰；二则释明史式八卦掌的秘密，仁者见仁，智者见智，起一个抛砖引玉的作用。

第一图书网, tushu007.com



## 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