

<<岳氏八翻手>>

图书基本信息

书名：<<岳氏八翻手>>

13位ISBN编号：9787537737265

10位ISBN编号：7537737266

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：刘笃义

页数：187

字数：130000

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>

## <<岳氏八翻手>>

### 内容概要

岳氏八翻手是一种技击性强、健身效益显著，而又动作简练，且适应男女老少各种年龄的人健身之用的拳法。

现，作者刘笃义将之整理成《岳式八翻手》一书，内容包括：岳氏八翻手之源流，八翻手之拳理、特点，八翻手之锻炼要领、步骤与教练方法，上八翻、中八翻、下八翻的具体用法等。

可作为学校、机关、社会团体及部队集体健身演练之武术教材参考使用。

## <<岳氏八翻手>>

### 作者简介

刘笃义，1938年生，山西平遥县人。  
幼年喜爱武术，9岁时便跟小学武术老师学练长拳。  
18岁参军期间学中国式摔跤。  
21岁转业到太钢工作，曾先后跟王新午之弟子——郝学儒、薄应遴、李云龙、王锦泉四位老师学练岳氏八翻手、太极拳、形意拳和八卦掌等。  
现任太原市万柏林区武协主席、太原市形意拳协会副主席、太原市太极拳推手协会副会长、太原市武术协会常委、山西省形意拳协会常委。  
多年来从事武术普及、教学、健身活动。  
誉满三晋。

## <<岳氏八翻手>>

### 书籍目录

#### 第一章八翻手拳法概述

- 一、八翻手之源流及流派
- 二、八翻手之优点
- 三、八翻手之特长

#### 第二章八翻手之基础

- 一、八翻手之拳型
- 二、八翻手之拳法
- 三、八翻手之掌型
- 四、八翻手之掌法
- 五、八翻手之步型
- 六、八翻手之步法
- 七、八翻手之腿法
- 八、八翻手之身法

#### 第三章八翻手之捋手

#### 第四章八翻手动作图说

- 第一节锻炼步骤及注意事项
- 第二节套路动作名称及图说

#### 第五章八翻手之理与法

#### 第六章八翻手之辅助功法

<<岳氏八翻手>>

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>