## <<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