

<<山西太少八形拳>>

图书基本信息

书名：<<山西太少八形拳>>

13位ISBN编号：9787537740586

10位ISBN编号：7537740585

出版时间：2011-12

出版时间：山西科学技术出版社

作者：王振华

页数：212

字数：191000

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>

<<山西太少八形拳>>

内容概要

山西太少八形拳，是在山西省人大常委会原副主任王民、山西省政协原副主席边鸣涛两位省级领导的指导下，由山西省名拳编辑委员会主任王振华和副主任杜振远、胡萍三位同志创编的。

按照王民副主任，边鸣涛副主席的要求，山西太少八形拳要体现山西地方特色，体现山西民间武术风格，融太极拳、长拳(少林拳)、形意拳、八卦掌等优秀传统的拳种为一体，对具有创新性、新颖性、独特性的风格进行挖掘、整理和研究，创编出一套短小精悍、美观大方、赏心悦目的套路，以期在省内、国内表演推广。

山西太少八形拳有两个套路，分为一路和二路。

一路拳的演练时间长一些，大约五分钟，二路拳要求不超过三分钟。

<<山西太少八形拳>>

书籍目录

山西太少八形拳第一路 动作图解

预备式

第一段

无极生易(举臂合掌)

两仪开合(马步分击)

四象安和(弓步撑插掌)

八卦生法(左右裹撑)

左右亮卦(左亮右推掌)

云游太极(平云掌)

狸猫上树(趟泥步穿插)

风摆杨柳(双撩掌)

通天贯地(上下撑掌)

第二段

吕祖传道(左)(虚步前插掌)

吕祖传道(右)(虚步前插掌)

纯阳度生(左)(活步后撩)

纯阳度生(右)(活步后撩)

拍脚挂面(左里合腿)

三元生化(左三体势)

灵鼉浮水(右)(进步抱掌)

.....

山西太少八形拳第二路 动作图解

<<山西太少八形拳>>

章节摘录

版权页：插图：三元生化（左三体势）右脚后撤半步，半蹲成左三体势步；同时，左掌前伸至胸前右掌上方，右掌略回收与左掌上下相叠；不停，两臂内旋使两掌心翻转向下，左掌向前劈出，肘关节微屈，掌心向前下方，五指自然分开，掌心内涵，掌指高与肩平；右掌收落腹前，拇指根侧贴靠在肚脐下方，臂圆屈；目视左掌）。

灵鼃浮水（右）（进步抱掌）（1）身体向左侧略转，右脚前收至左脚内侧，脚尖点地；同时，左掌向内旋成掌心向下向左侧横撑带，臂成弧形，横掌至左胸前，掌心向前下，掌高与肩平；右掌外旋成掌心向上停至左腹前，与左掌成上下撑抱状；目视左掌。

（2）上动不停，右脚向右前方45°上步，左脚随之跟进收靠右脚内侧，脚尖点地，两腿屈膝半蹲成左丁字步；同时，右掌向上经左胸、左肩前弧形向右横撑至胸前时内旋成掌心向内翻转向下，右小臂横撑体右侧，高与肩平，掌心斜向前下；左掌由左侧弧形下落，并外旋成掌心向上侧插掌至右腹前，臂弧形；目视右掌。

（3）上动不停，左脚向左前方45°上一步，右脚随之跟其收靠左脚内侧，脚尖点地，两腿屈膝下蹲成右丁字步；同时，左掌向上经右胸、右肩前弧形向左横撑至胸前时内旋成掌心向内翻转向下，左小臂横撑体左侧，高与肩平，掌心斜向前下；右掌由右侧弧形下落，并外旋成掌心向上侧插掌至左腹前，臂弧形；目视左掌。

<<山西太少八形拳>>

编辑推荐

《山西太少八形拳》由山西科学技术出版社出版。

<<山西太少八形拳>>

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>