

《八卦掌》

图书基本信息

书名：《八卦掌》

13位ISBN编号：9787805018286

出版时间：2015-7

作者：李秀人 编著

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《八卦掌》

内容概要

160多年来，历代前辈传承、研习、发展，八卦掌已集技击、养生、强身、修身为一体，内外兼修，刚柔相济。八卦掌技法完备，技理相合，技术精湛，具有深厚的文化内涵。所以，自清朝至今。一直深受广大人民群众喜爱，并且远播世界各地。《八卦掌》详细讲述了八卦掌的源流，历代传承人，特点及练习要则，动作图解，拳谱及释义，传承与现状，八卦掌的保护及发展等等，可以使更多的人了解八卦掌，了解我国宝贵的传统文化，从而使更多的人喜爱、习练和传承八卦掌，使这一宝贵的中华国粹能更好地传承和弘扬。

书籍目录

目录
前言
第一章 八卦掌源流
第一节 八卦
第二节 八卦掌
第二章 八卦掌历代传承人
第一节 八卦掌创始人董海川
第二节 八卦掌支系及传承人
第三章 八卦掌的特点及练习要则
第一节 八卦掌的特点
第二节 八卦掌练习要则
第三节 八卦掌手形
第四节 八卦掌步形
第四章 八卦掌演练动作图解
第一节 第一掌——单换掌
第二节 第二掌——盖手掌
第三节 第三掌——背身掌
第四节 第四掌——劈手掌
第五节 第五掌——顺势掌
第六节 第六掌——顺步掌
第七节 第七掌——下塌掌
第八节 第八掌——平穿掌
第五章 八卦掌拳谱及释义
第一节 八卦掌《三十六歌诀》及注释
第二节 八卦掌《四十八法诀》及注释
第三节 八卦掌器械图选
第六章 八卦掌的传承与现状
第一节 董海川先师所立传承字谱及八卦掌传承方式和仪式
第二节 八卦掌拜师收徒门规
第七章 八卦掌的保护及发展
第一节 为董海川先师迁墓立碑
第二节 为董海川先师塑像
第三节 八卦掌研究会的成立及其重要作用
第四节 八卦掌的普及与发展
参考书目
附录
附录一 北京市武协八卦掌研究会辅导站名录
附录二 北京八卦掌发展大事记
附录三 八卦掌相关理论著作
附录四 节选范丙申文章
后记

精彩短评

1、强身健体操作指南

《八卦掌》

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：www.tushu000.com