

《长春八极拳全集》

图书基本信息

书名：《长春八极拳全集》

13位ISBN编号：9787544525336

10位ISBN编号：7544525333

出版时间：2012-11

出版社：长春出版社

作者：孙生亭

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

《长春八极拳全集》

内容概要

本书分上、下两册，一百四十四万余字，名人题字、词13幅，名人及先辈照片、画像22幅，文稿照片1幅，作者及相关人员照片46幅，大、小套路65路，有拳术、长短器械、对接、对练、功法等，动作照片8278张。《

《长春八极拳全集》

作者简介

作者孙生亭，男，72岁。八岁习武，师承谭吉堂、齐德昭，少年幸得师爷周馨武亲传，青、中年时得师伯霍庆云、陈金财、师叔张松山、张跃权亲传。习武至今60余年。中国武术八段、国家高级武术教练、国家级武术裁判、中国武协第五届委员、中国体育科学学会武术分会第二届委员、吉林省及长春市八极拳研究会会长。

书籍目录

- 序言（一）
- 序言（二）
- 第一章 八极拳的起源与发展
 - 一 八极拳的起源与发展
 - 二 长春八极拳的起源与发展
- 第二章 八极拳的技术风格与特点
- 第三章 长春八极拳的主要内容
- 第四章 长春八极拳的传承及代表人物
- 第五章 长春八极拳基础练习
 - 一 基本手型、步型、步法
 - 二 热身功
 - 三 金刚八式
 - 四 六大开
 - 五 六大开双人练习
 - 六 十路弹腿
 - 七 拷弹腿
- 第六章 长春八极拳徒手套路及八极拳对练
 - 八极拳小架
 - 八极拳单练
 - 八极拳对练
 - 八极应手拳
 - 劈挂拳
 - 太祖拳
 - 易筋经
- 第七章 长春八极拳短器械套路
 - 一路夜战刀
 - 二路夜战刀
 - 三路夜战刀
 - 纯阳剑
 - 五行剑
 - 万胜双刀
- 第八章 长器械套路（棍术、大刀、枪术）
 - 行者棍
 - 万胜春秋大刀
 - 八极门枪术
 - 六合枪
 - 梨花枪
 - 六合梨花枪
 - 子龙枪
- 第九章 长春八极拳对练套路
 - 六肘头
 - 对擒拿
 - 单刀进枪
 - 双手带进枪
 - 齐眉棍进枪
 - 对棍（三十六棍）
 - 双手梢子进枪

三节棍进枪

第十章 大杆子联系

一 基础练习

二 对扎大枪套

1 对扎大枪套一路

2 对扎大枪套一路（新编）

3 对扎大枪套一路（新编）

第十一章 辅助功法及秘传功法

辅助功法

私房功法

后记

《长春八极拳全集》

精彩短评

1、没有指示箭头哇，如果有就完美了。

《长春八极拳全集》

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