

《形意八卦掌》

图书基本信息

书名：《形意八卦掌》

13位ISBN编号：9787811008104

10位ISBN编号：7811008106

出版时间：2007-10

出版社：北京体育大学出版社

作者：宋狄雷

页数：199

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

《形意八卦掌》

前言

中国武术源远流长，流派纷呈，拳种丰富，风格各异，是中国传统体育文化的宝贵文化遗产。目前我国流传有序、自成体系、独具风格的拳种，据不完全统计有130余种，八卦掌就是其中的一个优秀拳种。八卦掌始创于清末，由当时著名的武术家董海川先生所创。董海川先生授徒严谨，善于根据学者的不同特点，因材施教，加之许多弟子是带艺投师，兼学多门武艺，所传弟子各具特点，在博采众长的基础上，八卦掌形成了众多的流派，各派都继承了董海川先生的精华，但同时又体现出了其他拳种的风格。形意八卦掌就是融形意与八卦技法之精华于一体的拳种。形意八卦掌是模仿燕、鹰、熊、猴、龙、蛇、虎、马等8种飞禽走兽的形象，利用后天八卦图的无极圈和乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑卦方位，以《易经》中的八卦理论结合八卦掌的套路，按一卦变八卦，八八六十四卦的变象，推演成一掌化八掌，八八六十四掌，远取诸物，近取诸身，取象命名组成形意八卦掌的套路。

《形意八卦掌》

内容概要

《形意八卦掌》主要介绍形意八卦掌的技击原理、健身价值，由浅入深，通俗易懂，便于自学自练，无论是初学武者，还是有一定基础者，都可以从中汲取营养，是一本较好的学习形意八卦掌的参考书，也是一本通俗易懂的武术健身读物。

《形意八卦掌》

作者简介

宋狄雷，男，汉族，1952年8月生于浙江省缙云县。1976年毕业于杭州大学体育系，1995年毕业于上海华东师大体育系，2004年浙江大学体育社会学访问学者，副教授。2002年任丽水师专职业技术学院体育系副主任，社会体育专业负责人，2005年任丽水职业技术学院人文艺术分院副院长。任国际形意八卦掌研究会副总教练，安徽宿州市形意八卦掌研究会理事。任中国体育科学学会会员、浙江省体育科学学会会员。从事社会体育专业教学、民族传统体育研究。近年主持省、市、院级课题4项，参与省级课题4项。在《中国体育科技》、《体育文化导刊》、《北京体育大学学报》，以及《浙江体育科学》、《中国学校体育》等刊物发表论文(著)14篇。

《形意八卦掌》

书籍目录

第一章 形意八卦掌概述 第一节 形意八卦掌简介 第二节 八卦论 第三节 形意八卦掌方位图与八卦的关系 第二章 形意八卦掌健身理论 第一节 形意八卦掌健身的原理 第二节 形意八卦掌健身的特点 第三节 形意八卦掌的健身功能 第四节 形意八卦掌的体育疗法 第三章 形意八卦掌——医疗体育 第一节 形意八卦掌练习对冠心病的治疗作用 第二节 形意八卦掌练习对糖尿病的防治作用 第三节 形意八卦掌练习对高血压的防治作用 第四章 形意八卦掌健身与导引 第一节 形意八卦掌旋转呼吸法 第二节 形意八卦掌技击养身呼吸法 第三节 形意八卦掌修身盘膝练习 第四节 内外修身练习“中脉存想”的功效 第五章 形意八卦掌与现代健身 第一节 形意八卦掌的健身练习 第二节 形意八卦掌动静功法 第六章 形意八卦掌基础练习 第一节 形意八卦掌掌形 第二节 形意八卦掌转圈换掌练习 第三节 形意八卦掌的腿法、步法练习 第四节 形意八卦掌的功架练习 第五节 形意八卦掌桩功练习 第六节 形意八卦掌抗击打能力练习 第七节 形意八卦掌拍打整理练习 第七章 形意八卦掌技击技术 第一节 燕掌 第二节 鹰掌 第三节 熊掌 第四节 猴掌 第五节 龙掌 第六节 蛇掌 第七节 虎掌 第八节 马掌 第八章 形意八卦掌技击方法运用 第一节 燕掌、鹰掌技击使用方法 第二节 熊掌、猴掌技击使用方法 第三节 龙掌、蛇掌技击使用方法 第四节 虎掌、马掌技击使用方法 第九章 形意八卦掌技击理论 第一节 形意八卦掌技击的劲力特点 第二节 形意八卦掌的腿法特点 第三节 形意八卦掌掌法特点 第四节 形意八卦掌技击的步法特点 第十章 形意八卦掌健身与技击的现代发展 第一节 形意八卦掌健身与技击研究发展现状 第二节 形意八卦掌“落脚”加拿大卡加利城 第三节 形意八卦掌——竞技体育的可持续发展 主要参考文献 后记

《形意八卦掌》

章节摘录

第一节 形意八卦掌简介 八卦掌这一传统拳术，唯起源难以考证，而它独特地运用了道家的乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑，却可追溯到二千多年前的周秦时代。相传八卦掌在清朝中叶道光年间至清朝光绪年间的北京地区最为流行，其主要传播人为董海川。董海川先生授徒严谨，善于根据学者的不同特点，因材施教，所传弟子各具特点，加之许多弟子是带艺投师，兼学多门武艺，在博采众长的基础上，形成了八卦掌众多的流派。现在许多八卦掌的流派中，各派既继承了董海川先生的精华，同时又体现出了其他拳种的风格。形意八卦掌，据《中国武术大全》记载：“形意八卦掌是近年见传的一种八卦掌练习法。传自任定财，其师张占魁，本从师刘奇兰，精形意拳，后又拜入董海川师门，得八卦掌窍要。形意八卦掌包括燕掌、鹰掌、熊掌、猴掌、龙掌、蛇掌、虎掌、马掌等8掌。主要步法为趟泥步。身法有翻、滚、占、扭、展等。腿法有旋风摆腿、盘旋侧身腿、连环腿、蛟龙翻身暗腿、大蟒回首腿、旋风赶月腿等。插图：插图：

《形意八卦掌》

后记

20世纪80年代初，本人师从徐连生老师学习形意八卦掌，跟随徐老师在全国进行函授面授教学，同时在浙江省丽水市举办形意八卦掌培训班。徐连生老师与上海教练一行多次不辞辛劳到丽水传授形意八卦掌，本人得到了老师的精心指教。90年代开始，本人又在学校体育中开展形意八卦掌教学，形意八卦掌深受广大青少年学生的喜爱。事隔20多年后的21世纪初，2004年、2005年，徐连生老师又不远万里从加拿大来到当年浙江省形意八卦掌函授教学的面授点丽水市，介绍当前世界形意八卦掌发展概况，并指导本人进一步练习提高形意八卦掌技能。本人受国际形意八卦掌研究会的聘约，现为国际形意八卦掌研究会副总教练。2006年12月，安徽省宿州市形意八卦掌研究会成立，其间来自全国各地的形意八卦掌武术爱好者欢聚一堂，畅谈了20多年来学练形意八卦掌的体会。当本人回到浙江，一些当年形意八卦掌武术爱好者纷纷要求将这近几年形意八卦掌研究会发展的情况作一个介绍，并要求把学练形意八卦掌进行回顾与总结，将这20年形意八卦掌学练、传播，以及新的研究成果与大家共享。出于众人的要求，在徐连生老师的关怀、精心指导下，在形意八卦掌研究会的师友们帮助下，本人将几十年来老师的传教，及当前国际形意八卦掌的研究新成果、在国外进行健身培训与理论研究，及国内形意八卦掌竞技发展进行总结整理，撰写本书。本书的出版，是国际形意八卦掌研究会徐连生老师以及安徽宿州形意八卦掌研究会刘云鹏、浙江省武术协会季建成教授、丽水雷虹等同志极力帮助的结果，在此表示衷心的感谢。

《形意八卦掌》

编辑推荐

形意八卦掌是模仿燕、鹰、熊、猴，龙、蛇、虎、马等8种飞禽走兽的形象，利用后天八卦图的无极圈和乾，坎、艮、震、巽、离、坤、兑卦方位，以《易经》中的八卦理论结合八卦掌的套路，按一卦变八卦，八八六十四卦的变象，推演成一掌化八掌，八八六十四掌，远取诸物，近取诸身，取象命名组成形意八卦掌的套路。其形意八卦掌方位，取象、性类诸合成八大掌法。形意八卦掌内容丰富，包括套路(八大掌、三十六飞掌)、器械(刀、枪、剑、棍及短兵器)、桩功、排打对练、散手技击和形意八卦掌“百练不如一走”的走圈健身方法，以及盘膝静养气功等。

《形意八卦掌》

精彩短评

1、照抄徐连生的教材!没一点自己的心的!!!!!!!!!!!!

《形意八卦掌》

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