

# 《八卦掌正宗真传》

## 图书基本信息

书名：《八卦掌正宗真传》

13位ISBN编号：9787543628458

10位ISBN编号：7543628457

出版时间：2003-2

出版社：青岛出版社

页数：184

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](http://www.tushu000.com)

# 《八卦掌正宗真传》

## 内容概要

八卦掌是以掌法和走转为主的拳术，是三大内家拳法之一。练习八卦掌时要求舌抵上腭，提肛溜臀，气沉丹田，不仅要外练身手足，而且要内练习意气力。练好八卦掌不仅可以自卫防身，而且还能祛病强身，延年益寿。本书介绍了八卦掌的源流和发展、八卦掌的健身作用、八卦掌的风格和技击特点以及八卦掌的练习方法与步骤。八卦掌的套路有八卦趟泥步、基础八掌、八大掌、八卦游身连环掌和八卦掌养生功、操手等。八大掌是八卦掌的核心套路，是八卦掌最主要的功法，可以说是八卦掌的母掌。本书中介绍的八大掌是程延华的侄子程有功、程有生及其次子程有信和骆兴武老师传下来的，保持了八卦掌的原貌，可谓正宗真传，故本书名为《八卦掌正宗真传》。虽然我们全力著写此书，但书中难免会有不妥之处，希望广大武术爱好者批评和指正，让我们共同提高，为八卦掌的发扬光大贡献力量。

# 《八卦掌正宗真传》

## 作者简介

孟宪良，青岛人，出生于1960年8月。自幼学过少林拳，又亲赴河南省陈家沟向陈式太极拳第十九代传人陈小星学习陈式太极拳。1994年跟刘敬儒学习八卦掌法，十余年中，他在八卦掌的理论和技術方面都取得了一定的成绩，所以他们合著了《八卦掌正宗真传》。

# 《八卦掌正宗真传》

## 书籍目录

一、八卦掌的源流与发展二、八卦掌的健身作用三、八卦掌的风格与技击特点四、八卦掌练习注意事项五、八卦趟泥步 1 直行步 2 走圈六、基础八掌 1 猛虎出山(下沉掌) 2 大鹏展翅(双托掌) 3 狮子张口(双抱掌) 4 白猿献桃(双合掌) 5 怀中抱月(双撞掌) 6 黑熊探臂(下掖掌) 7 指天插地(立桩掌) 8 青龙探爪(推磨掌)七、八大掌 1 单换掌 2 双换掌 3 顺势掌 4 背身掌 5 转身掌 6 磨身掌 7 翻身掌 8 回身掌八、八卦游身连环掌 1 第一段 2 第二段 3 第三段 4 第四段 5 第五段九、八卦掌操手 1 青龙探爪 2 大鹏展翅 3 脑后摘盔 4 缠手掖撞 5 怀中抱月 6 黑熊探臂 7 霸王请客 8 爆炸弹抖十、八卦掌养生功 1 起势 2 走圈 3 沉掌 4 掌法 5 腿法 6 插掌 7 按掌 8 收势 9 收功

# 《八卦掌正宗真传》

## 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](http://www.tushu000.com)