

《八卦掌入门》

图书基本信息

书名：《八卦掌入门》

13位ISBN编号：9787500929376

10位ISBN编号：7500929374

出版时间：2006-8

出版社：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：贾树森

页数：221

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

《八卦掌入门》

内容概要

八卦掌入门，ISBN：9787500929376，作者：贾树森

《八卦掌入门》

作者简介

贾树森 北京人，1949年农历2月出生。中医大专学历，贺普仁教授入门弟子，针灸师，现任北京市武协理事、八卦掌研究会会长。作者自幼习武，历经48年之久，受益匪浅。1958年于北京少年宫习长拳。1961年从张宏艺老师习少林拳。1979年拜李文章老师门下习练尹式和程式八卦掌，并在王荣堂老师的指导下习练吴式太极拳和形意拳；其间又同梅惠志教练员研习散打，曾任技击研究会副秘书长。1993年在李老师的授意下，师从程式八卦掌主要代表人孙志君老师专习程式八卦掌及器械，并成为入室弟子。曾多次率众弟子参加历届北京市传统武术比赛，并在第2、4届中获得八卦掌及剑术第一名。2004年8月，率领“北京一队”参加国家体育总局武术运动管理中心主办的“全国传统武术比赛”，获集体“体育道德风尚奖”和个人C、D组八卦掌和剑术冠军；9月，率队参加“北京国际武术邀请赛”并获得E组八卦掌和枪术冠军；10月，率队参加由国际武联主办的“首届世界传统武术节”并再次

《八卦掌入门》

书籍目录

第一部分 八卦掌简史一、八卦掌的发源地与创始人二、八卦掌的传播与发展第二部分 八卦掌的基础知识一、八卦掌的理论基础二、八卦掌的特点(一)运动特点(二)技击特点(三)养生特点三、八卦掌的内容简介第三部分 八卦掌筑基本功一、基本功二、掌型与掌法三、步型与步法四、身型与身法第四部分 八卦掌入门套路一、定势八掌(一)定势八掌简介(二)动作名称(三)动作说明二、简化十六掌(一)简化十六掌简介(二)动作名称(三)动作说明(四)连续动作图三、三十二掌(一)三十二掌简介(二)动作名称(三)动作说明(四)连续动作图四、八卦剑(一)八卦剑简介(二)动作名称(三)动作说明(四)连续动作图五、八卦双钺(一)八卦双钺简介(二)动作名称(三)动作说明(四)连续动作图六、八卦掌传统技击法示范第五部分 八卦掌养生功法(一)动作名称(二)练习方法(三)动作路线示意图(四)原理与作用

《八卦掌入门》

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