

《八拳》

图书基本信息

书名：《八拳》

13位ISBN编号：9787535761446

10位ISBN编号：7535761445

出版时间：2010-4

出版社：湖南科技

作者：羊定国//陈钟华

页数：155

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

《八拳》

前言

余自幼好拳技，每读武侠小说，常为书中神功绝技所折服，心慕手追，依书中描述揣摩瞎练，苦无良师指点，除长几分拙力外，于武术之道并无所获。稍长，入长沙市少年体校学习，方初涉武术之门。此后，对武术兴趣益浓。参加工作后，仍乐此不疲，四处寻师访友学习拳技，因未得名师指点，仅得皮毛功夫，常有素志未遂之憾。20世纪60年代有幸认识龙奉武老师，龙师乃平江不肖生向恺然所著《江湖奇侠传》中南侠柳惕怡先生高足，于太极拳、戚家拳、志群拳等均造诣很深。遂拜龙师习武。因“文革”中群众大都忙于政治运动，习武者甚少，而余心无旁骛，专心向学。龙师见余习之甚勤，着意指导，师徒朝夕相处，感情日密。光阴荏苒，倏忽八年。在此8年中，不论三伏酷暑，数九严寒，未尝间断，即节假日，亦未敢一日辍学也。至此始明武术之藩篱。龙师曾于1956年代表湖南民间武术界到北京参加12省武术观摩表演大会，在会上表演了“志群拳”。“志群拳”是王润生（名志群，字润生）先生将其所练八拳中常用手法与腿法组合而成的自创拳术。而八拳是我国众多武术流派中一支风格特异的纯攻击型拳种，其技击之强，素被武林所推崇。由于此拳过于凶猛狠毒，被历代拳家视为“绝门”功夫。

《八拳》

内容概要

《八拳》主要内容简介：八拳是我国众多武术流派中一支风格特异的纯攻击型拳种。因实用性强,历来被拳家视为秘籍。极少示人。流传甚少。近百年来。仅有向先生《平江不肖生》1912年著述出版的《拳术》《八拳》的出版,旨在发掘濒临湮没的武术遗产,再现其蕴藏的灿烂光芒。

《八拳》

书籍目录

第一章 八拳概论第二章 八拳源流第三章 八拳特点第四章 八拳步法、腿法与手法第五章 八拳功法第六章 平头八拳第七章 虎爪八拳第八章 经典拳论及拳歌第九章 羊定国：我怎样练八拳第十章 部分报刊有关八拳的记载附录一 戚继光《拳经捷要篇》32式附录二 向恺然先生1912年著《拳术》

《八拳》

章节摘录

插图：拳中以沉、托、蹬、溜（以上指手法、步法），吞、吐、浮、沉（指身法）八劲为主，沉、托、蹬、溜为四步功劲，各有练习方法。练时须“全身放松，气沉丹田，十趾抓泥，吐开吞合，沉肩坐肋，方圆扁侧，歪腰抢身”。四劲是此拳的核心，故有八拳虽好，四劲扶持之说。如能数易寒暑练习此功，不但体质增强，气劲倍增，而且可使丹田真气充盈，达到气随势至，气随意行的境界。吞、吐、浮、沉为套路的开合、起伏、蓄发之劲，也有单独的练功方法。步法为蹬、溜、曲、夺、转、跳、踏、搓、凌、斜等等，也有一套完整的训练方法，使步法腿法轻圆灵活，否则，步不灵则拳乱，步不快则拳慢，练习者只有达到纯熟后，用之无心方尽显其妙。八拳套路中虽然看不到腿法，但功法中有单独的练腿方法，主张散手功夫中用矮腿，同时也利用进、退、换、夺、转步之机，用跪、压、钩、拦、绊、踩、缠等法与手法相配，而形成跌法。八拳能变化成为多路极短的散手拳打，还有著名的沾衣跌、三步凌、五步凌（凌为长沙方言，意指对方如踩冰凌上，三五步之内应手而倒）等实用价值很高的成套动作。

《八拳》

精彩短评

- 1、练习拳脚，防身必读！！
- 2、版面字大行稀充篇幅，其实满可以两本书编成一本，不便宜。内容吗，两本书也没把该拳种完整展现出来，感觉有点上当。没办法网购图书就是这样
- 3、书还没收到。是代朋友买的。他非常喜欢
- 4、还行，新旧谱忽参为其特色，说的也清楚，后面旧谱印刷太烂，字小模糊，略显粗糙，如有光盘示范则美矣，总感觉这本书应该配个试教光盘
- 5、我也好练拳，此书所述与我所练有几分相似，练起来简单易行，而且把武术中的深奥理论简化，更易理解，而且还附有戚家拳，都是实用性很大的拳法。
- 6、一般没有介绍的好
- 7、发货快，快递神速！
- 8、不系统，尽吹牛，谁买谁后悔。
- 9、将拳缩成八拳，不愧武林高手。
- 10、看了评语才买的.没法看懂,没法练.不值书价,打折价也不值!
- 11、八拳较罕见，但这本书讲得较肤浅，不过全面，有一些遗憾。
- 12、八拳湖南本土拳术，百余年前即享誉海内外，应发扬光大！
- 13、该书内容详实，是习武之人扩宽拳种、增加学习的一部好书，这个拳种与八极拳有没有关系，这只是我个人的一种想法，希望大家印证。
- 14、见过作者，八拳的轶事很有意思
- 15、很好，图文并茂，习武必备
- 16、该写的未写不该写的写了一大堆的废话,主要的五阳功,五阴功未写,
- 17、挺不错的，以前在图书馆借了看过一段时间。干脆就买了。
- 18、只是介绍罢了，没有利用价值。

《八拳》

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