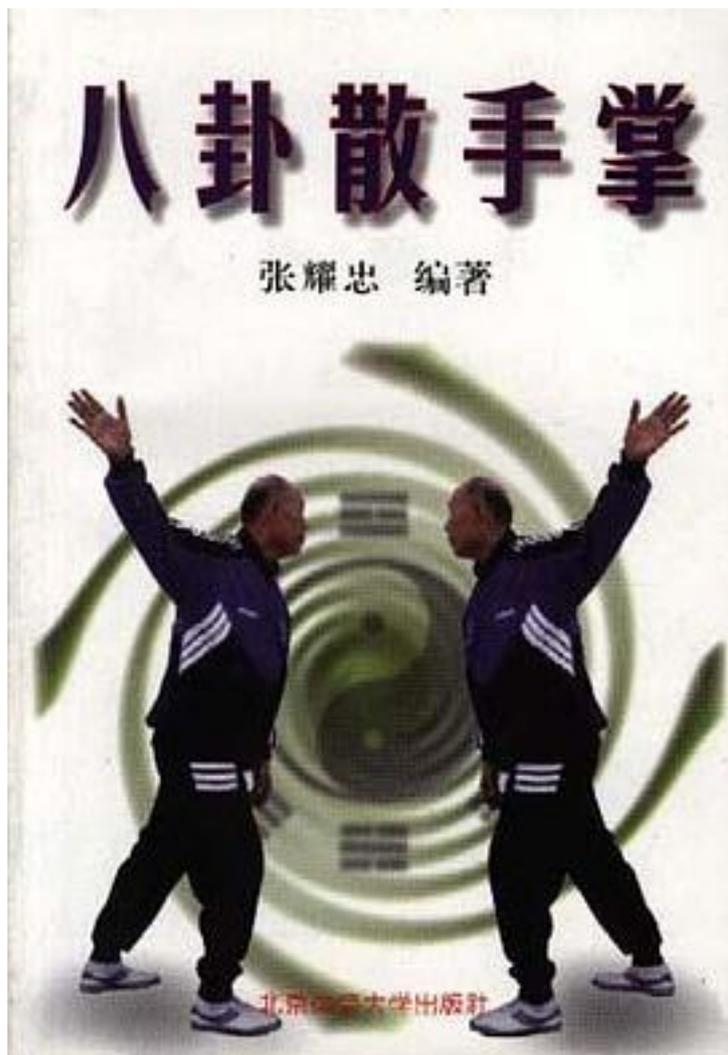


八卦散手掌



[八卦散手掌_下载链接1](#)

著者:张耀忠

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1998-10

装帧:平装

isbn:9787810513036

八卦散手掌，ISBN：9787810513036，作者：张耀忠编著

作者介绍:

作者简介

张耀忠（丹诚），山西阳泉人，1925年生。自幼受家传武术与道功的影响，青年时期习军中格斗术。为了深造提高，后拜著名武术家、气功大师王培生先生为师，专修武当内家拳法、器械和乾坤戊己功，学有所成。著有《太极拳古典经论集注》、《气功穴位指南》（合编）、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《精功十三式太极拳》（十三丹法）、《吴式太极拳简化练法》、《八卦散手》等书。他创编的适合当代快节奏习练的《周天太极拳》和《太术连环双手刀》易学易练，健身效果和技击作用立见影，是当代武学的创新，堪称“武术快餐”。

张先生从事武术和气功教学20余年。曾任东方武学馆和培生武学馆教练，以及湖北鄂州莲花山元极武德馆总教练，弟子众多。

张先生于1992年4月主持接待了国际空手道联盟代表团，并与该联盟主席铃木辰夫先生进行了技术交流。

张先生原任北京市军事体育总校副校长（现已离休）。现为中国武当拳法研究会特邀研究员、中国气功科学研究会特邀会员、北京市武术运动协会委员、北京市吴式太极拳研究会名誉副会长、吉林东丰县吴式太极拳研究会特邀顾问、河南焦作市吴式太极拳研究会武学导师、广西南宁市武当拳法研究会顾问。

张先生热心社会武术工作，1987年被评为北京市武术协会发展武术积极分子。1996年、1997年两次被评为全国征集体育健身方法特别热心参与者。张先生已入编《中国当代武林名人志》和《中国当代武术家辞典》。

目录: 目录

前言

第一节 八卦与八卦散手掌简介

一、白龟的传说

二、人体与八卦、五行及十二地支的对应关系

三、八卦掌基本知识

第二节 八卦散手掌动作图解

第一趟 (第一~八掌)

第二趟 (第九~十六掌)

第三趟 (第十七~二十四掌)

第四趟 (第二十五~三十二掌)

第五趟 (第三十三~四十掌)

第六趟 (第四十一~四十八掌)

第七趟 (第四十九~五十六掌)

第八趟 (第五十七~六十四掌)

第三节 八卦桩法介绍

一、八卦桩法概述

二、八卦桩法动作图解

第四节 八卦五行掌介绍

一、八卦五形掌基本原理

二、八卦五形掌动作图解

第五节 八卦绕环功介绍

一、八卦绕环功的作用

二、八卦绕环功的练习方法

• • • • • [\(收起\)](#)

[八卦散手掌_下载链接1](#)

标签

武术

评论

[八卦散手掌_下载链接1](#)

书评

[八卦散手掌_下载链接1](#)