

八卦掌快速入门不求人



[八卦掌快速入门不求人 下载链接1](#)

著者:赵振忠

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1997-09

装帧:平装

isbn:9787810511582

作者介绍:

目录: 目录

- 第一章 八卦掌基本理论
 - 第一节 什么是八卦
 - 第二节 八卦与八卦掌
 - 第三节 八卦掌的源流及流派的形成
 - 第四节 八卦掌各流派的特点
- 第二章 练习八卦掌须知
 - 第一节 八卦掌的基本知识
 - 一 练习八卦掌的“三，忌”
 - 二 八卦掌的基本架势
 - 三 八卦掌的基本要领
 - 四 八卦掌的基本掌型
 - 五 八卦掌的基本步法
 - 六 八卦掌的“三节”
 - 七 八卦掌的“四梢”
 - 八 八卦掌的“三空”
 - 九 八卦掌的“三顶”
 - 十 八卦掌的“三圆”
 - 十一 八卦掌的“三拧”
 - 十二 八卦掌的“三沉”
 - 第二节 八卦掌的运动特点
 - 一 以走为先，重在走圈
 - 二 左右练习
 - 三 动静结合
 - 四 顺乎自然
- 第三章 八卦掌械
 - 第一节 八卦基本八势
 - 第二节 八大掌
 - 一 单换掌
 - 二 双换掌
 - 三 顺势掌
 - 四 背身掌
 - 五 磨身掌
 - 六 翻身掌
 - 七 回身掌
 - 八 三穿掌
 - 第三节 八卦转剑
 - 第四节 八卦钺
 - 第五节 八卦棍
- 附录：八卦掌歌诀
 - • • • • [\(收起\)](#)

[八卦掌快速入门不求人_下载链接1](#)

标签

童年

八卦掌

评论

儿时的梦想

[八卦掌快速入门不求人_下载链接1](#)

书评

[八卦掌快速入门不求人_下载链接1](#)