

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，重在走圆

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](#)