

八卦掌正宗真传



[八卦掌正宗真传 下载链接1](#)

著者:

出版者:青岛出版社

出版时间:2003-2

装帧:平装

isbn:9787543628458

八卦掌是以掌法和走转为主的拳术，是三大内家拳法之一。练习八卦掌时要求舌抵上腭，提肛溜臀，气沉丹田，不仅要外练身手足，而且要内练习意气力。练好八卦掌不仅可以自卫防身，而且还能祛病强身，延年益寿。

本书介绍了八卦掌的源流和发展、八卦掌的健身作用、八卦掌的风格和技击特点以及八卦掌的练习方法与步骤。八卦掌的套路有八卦趟泥步、基础八掌、八大掌、八卦游身连环掌和八卦掌养生功、操手等。八大掌是八卦掌的核心套路，是八卦掌最主要的功法，可以说是八卦掌的母掌。本书中介绍的八大掌是程延华的侄子程有功、程有生及其次子程有信和骆兴武老师传下来的，保持了八卦掌的原貌，可谓正宗真传，故本书名为《八卦掌正宗真传》。

虽然我们全力著写此书，但书中难免会有不妥之处，希望广大武术爱好者批评和指正，让我们共同提高，为八卦掌的发扬光大贡献力量。

作者介绍:

目录:

[八卦掌正宗真传_下载链接1](#)

标签

评论

[八卦掌正宗真传_下载链接1](#)

书评

[八卦掌正宗真传_下载链接1](#)