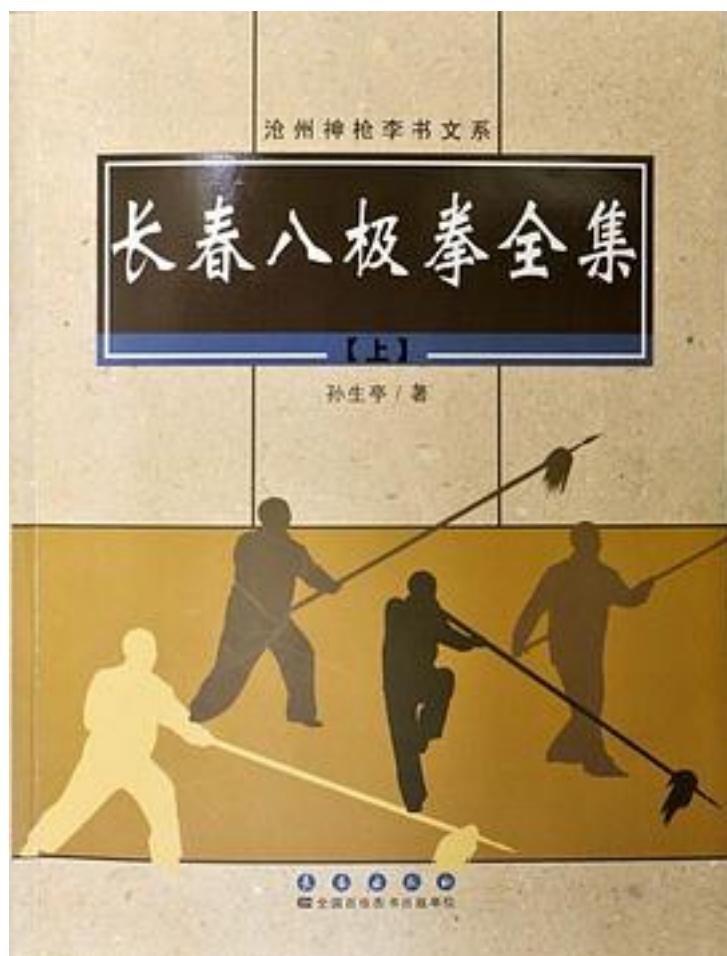


长春八极拳全集



[长春八极拳全集_下载链接1](#)

著者:孙生亭

出版者:长春出版社

出版时间:2012-11

装帧:平装

isbn:9787544525336

本书分上、下两册，一百四十四万余字，名人题字、词13幅，名人及先辈照片、画像22幅，文稿照片1幅，作者及相关人员照片46幅，大、小套路65路，有拳术、长短器械、对接、对练、功法等，动作照片8278张。《

作者介绍:

作者孙生亭，男，72岁。八岁习武，师承谭吉堂、齐德昭，少年幸得师爷周馨武亲传，青、中年时得师伯霍庆云、陈金财、师叔张松山、张跃权亲传。习武至今60余年。中国武术八段、国家高级武术教练、国家级武术裁判、中国武协第五届委员、中国体育科学学会武术分会第二届委员、吉林省及长春市八极拳研究会会长。

目录: 序言（一）

序言（二）

第一章 八极拳的起源与发展

一 八极拳的起源与发展

二 长春八极拳的起源与发展

第二章 八极拳的技术风格与特点

第三章 长春八极拳的主要内容

第四章 长春八极拳的传承及代表人物

第五章 长春八极拳基础练习

一 基本手型、步型、步法

二 热身功

三 金刚八式

四 六大开

五 六大开双人练习

六 十路弹腿

七 拷弹腿

第六章 长春八极拳徒手套路及八极拳对练

八极拳小架

八极拳单练

八极拳对练

八极应手拳

劈挂拳

太祖拳

易筋经

第七章 长春八极拳短器械套路

一路夜战刀

二路夜战刀

三路夜战刀

纯阳剑

五行剑

万胜双刀

第八章 长器械套路（棍术、大刀、枪术）

行者棍

万胜春秋大刀

八极门枪术

六合枪

梨花枪

六合梨花枪

子龙枪

第九章 长春八极拳对练套路

六肘头

对擒拿

单刀进枪

双手带进枪

齐眉棍进枪

对棍（三十六棍）

双手梢子进枪

三节棍进枪

第十章 大杆子联系

一 基础练习

二 对扎大枪套

1 对扎大枪套一路

2 对扎大枪套一路（新编）

3 对扎大枪套一路（新编）

第十一章 辅助功法及秘传功法

辅助功法

私房功法

后记

• • • • •

([收起](#))

[长春八极拳全集_下载链接1_](#)

标签

拳术

武功

很好

评论

没有指示箭头哇，如果有就完美了。

[长春八极拳全集_下载链接1_](#)

书评

[长春八极拳全集_下载链接1](#)