

# 八极拳法



[八极拳法 下载链接1](#)

著者:孙亮亭

出版者:黑龙江科学技术出版社

出版时间:1985-3

装帧:平装

isbn:

八极拳法流传至今，已有二百多年历史，经历代师徒相授，在拳路、招法方面，亦多变异。如在架势方面，有大架八极和小架八极之分。在套路方面，亦多有增减取舍。孙亮亭根据自己对武术和八极拳法的多年实践和研究，认为小架以矮势取人，在加强底盘和技击操研中较大架八极有许多独到之处。所以本书介绍的八极拳法中着重体现了小架八极的风格。

本书拟从《八极要略、八级生理、八极功底、八极拳路、八级散打》五个方面介绍八极拳法。

本书除了简明介绍了各势的动作要求和要领，还介绍了攻防应用时的招法变化，力求使读者领会八极拳法的实际要领，掌握练习八极拳法的科学方法。

作者介绍:

目录: 一、八极要略  
二、八极生理  
三、八极底功  
四、八极拳路  
  (一) 小架  
  (二) 八极拳  
  (三) 六十四手炮 (八极拳对练)  
  · · · · · (收起)

[八极拳法 下载链接1](#)

标签

跟着麻婆学姿势

武功

评论

首章介绍了麻婆与大树的因缘……

[八极拳法 下载链接1](#)

书评

[八极拳法 下载链接1](#)