

# 八卦掌



[八卦掌 下载链接1](#)

著者:李廷奎

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546314860

《八卦掌》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《八卦掌》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

作者介绍:

目录:第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 场地和装备第二章 运动保健 第一节  
自我身体评价 第二节 运动价值 第三节 运动保护第三章 八卦掌筑基功 第一节 基本腿功  
第二节 基本步形 第三节 基本掌形第四章 八卦九宫掌规定套路 第一节 九宫方位与起势  
第二节 第一段 第三节 第二段 第四节 第三段 第五节 第四段 第六节 收势第五章  
比赛规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法  
· · · · · (收起)

[八卦掌 下载链接1](#)

标签

评论

---

[八卦掌 下载链接1](#)

书评

---

[八卦掌 下载链接1](#)