

# 子路八卦拳



[子路八卦拳\\_下载链接1](#)

著者:李拴成

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787534946530

《子路八卦拳》介绍了古老而又稀有的拳种子路八卦拳的基本理论、拳路、器械与八卦养生功。全书共分八章:第一章为子路八卦拳简介;第二章为子路八卦拳基本功法;第三章

为子路八卦拳头架;第四章为子路八卦拳二架;第五章为子路八卦拳三架;第六章为子路八卦拳功夫架的技击作用;第七章为春秋刀;第八章为八卦养生功。对每个功夫架的介绍,包括动作名称、套路说明,并附有练拳照片,可供读者参照演练。

《子路八卦拳》不但对广大群众学习子路八卦拳具有较好的指导作用,是广大子路八卦拳爱好者练拳强身的良师益友,而且对子路八卦拳的挖掘、整理、研究、推广具有较高的参考价值。

## 作者介绍:

李拴成,1949年出生于河南省临颍县,大学学历。12岁师从当地著名子路八卦拳师李万和习子路八卦拳。由于其练功刻苦、尊师重道,深得老师偏爱,故老师倾其所能,悉心相传。他全面地掌握了李万和老师所传子路八卦拳的拳理、拳法及技击招术。李拴成注重理论学习与研究,多次赴老师原籍河南安阳滑县,安徽阜阳及其他有八卦拳流传的地区,查阅资料、广纳技艺、博采众长,较系统全面地总结了子路八卦拳的传统理论。

本书及作者得到武术理论与方法重点学科带头人、中国武术学会少林拳法研究会特邀研究员、硕士生导师马爱民教授及世界心意六合拳促进会会长、非物质文化遗产项目代表性传承人、买式心意六合拳传人李洳波大师的高度评价。

作者曾于20世纪80年代初,在河南省临颍县组织成立第一届武术协会并任副主席兼秘书长,曾任河南省许昌市体委武术教练,现任河南省漯河市武术协会副主席、子路八卦拳研究会会长、温县有刚太极拳武校名誉校长、临颍县武术协会名誉会长,国家武术六段、一级拳师、河南省武协会员,被收入《中国民间武术家名典》。多次组织并组队参加各级武术比赛,取得优异成绩。在第八届郑州少林武术节比赛中获得金牌。

## 目录:第一章 子路八卦拳简介

### 一、起源

- 1.阴阳与八卦
- 2.恩师李万和

### 二、拳理

- 1.三气、五劲、八步
- 2.阴阳转换
- 5.气、力合
- 4.内外兼修,刚柔兼备

### 三、拳路结构

- 1.功夫架
- 2.对打套路
- 3.器械
- 4.单式

### 四、技击特点

- 1.力度与速度并用
- 2.即防即打
- 5.五字诀
- 4.顺势打势
- 5.低脚低腿
- 6.突出阴阳
- 7.跑八卦与九宫腿
- 8.蹬踩步、八卦步与追步

### 五、健身功效

- 1.以阳养阴、以阳催阴的阴阳平衡运动

- 2.全身的强力自我按摩运动
- 3.缓慢的有氧运动
- 4.对关节和骨骼的锻炼
- 5.对肌肉和韧带的锻炼
- 6.对中枢神经的锻炼
- 7.对内脏的锻炼

## 第二章 子路八卦拳基本功法

### 一、掌型、拳型与脚型

- 1.阳掌
- 2.阴掌
- 3.立掌
- 4.阳拳
- 5.阴拳
- 6.平拳
- 7.踢脚
- 8.搓脚
- 9.合脚
- 10.摆脚

### 二、阴阳十八抓

### 三、腰打耳门打

### 四、滚手耳巴

### 五、腿法

- 1.踢脚
- 2.排脚
- 5.合脚
- 4.搓脚
- 5.裯腿

### 六、排打功

- 1.对排
- 2.自排
- 5.打灯头

### 七、步型

- 1.马步
- 2.弓步
- 3.败步
- 4.跟步
- 5.泄步
- 6.追步
- 7.点脚

## 第三章 子路八卦拳头架

### 一、动作名称

### 二、套路说明

- 1.起式
- 2.大佛像
- 3.托天
- 4.捞地
- 5.闪战九宫
- 6.虎抱头
- 7.金鸡独立(右)
- 8.搓脚
- 9.扁担式
- 10.十字撑
- 11.败式
- 12.猴端灯

- 13.金鸡独立(左)
- 14.撩裆脚
- 15.二郎担山
- 16.金鸡独立(右)
- 17.搓脚
- 18.十字撑
- 19.扁担式
- 20.勒马
- 21.响炮
- 22.骑马式
- 23.揭膀
- 24.金鸡独立(右)
- 25.搓脚
- 26.十字撑
- 27.背后打
- 28.扁担式
- 29.认式
- 50.收式

#### 第四章 子路八卦拳二架

##### 一、动作名称

##### 二、套路说明

- 1.起式
- 2.出马一条枪
- 3.认式
- 4.搓脚
- 5.败式
- 6.吊手
- 7.飞脚
- 8.童子送书
- 9.三不齐
- 10.骑马式
- 11.揭膀
- 12.金鸡独立(右)
- 13.搓脚
- 14.十字撑
- 15.背后打
- 16.扁担式
- 17.认式
- 18.收式

#### 第五章 子路八卦拳三架

##### 一、动作名称

##### 二、套路说明

- 1.起式
- 2.出马一条枪
- 3.认式
- 4.正排斜落(左)
- 5.正排斜落(右)
- 6.仙人化影
- 7.回身扁担式
- 8.上步搓脚
- 9.腰打耳门打
- 10.撩裆脚
- 11.十字撑
- 12.背后打

13.扁担式

14.认式

15.收式

## 第六章 子路八卦拳功夫架的技击作用

### 一、子路八卦拳头架

1.托天的技击作用

2.捞地中的技击作用

3.闪站九宫的技击作用(右)

4.闪站九宫的技击作用(左)

5.虎抱头的技击作用

6.金鸡独立(右)与搓脚的技击作用

7.扁担式的技击作用

8.十字撑的技击作用

9.败式的技击作用

10.猴端灯的技击作用

11.金鸡独立(左)的技击作用

12.踢脚(撩裆脚)的技击作用

15.二郎担山的技击作用

14.勒马的技击作用

15.响炮的技击作用

16.揭膀的技击作用

17.背后打的技击作用

18.后扫荡的技击作用

19.认?的技击作用

### 二、子路八卦拳二架

1.吊手的技击作用

2.飞脚的技击作用

5.童子送书的技击作用

4.三不齐的技击作用

### 三、子路八卦拳三架

1.正排斜落的技击作用(左)

2.正排斜落的技击作用(右)

3.仙人化影的技击作用

4.上步搓脚的技击作用

5.腰打耳门打的技击作用

## 第七章 春秋刀

### 一、动作名称

### 二、套路说明

1.起式

2.关公挑袍

3.舞花

4.抹刀(右)

5.撩刀

6.回身虚步抹刀

7.抹刀(左)

8.败刀

9.翻身劈

10.压刀

11.撩刀

12.叶儿里藏

15.翻身劈

14.压刀

15.撩刀

16.舞花

- 17.霸王举鼎
- 18.朝天一炷香
- 19.翻身劈
- 20.压刀
- 21.撩刀
- 22.回头望月
- 25.回身大舞花
- 24.姜子牙钓鱼
- 25.刀花
- 26.舞花
- 27.苏秦背剑
- 28.舞花翻身劈
- 29.压刀
- 30.撩刀
- 31.回身舞花
- 32.盘肩
- 35.霸王举鼎
- 34.收式

## 第八章 八卦养生功

- 一、八卦养生功的健身功能
- 二、八卦养生功与经络穴位
- 三、动作名称
- 四、套路说明

- 1.起式
- 2.大佛像
- 3.托天
- 4.捞地
- 5.闪战九宫
- 6.虎抱头
- 7.回头望月
- 8.十字撑(左)
- 9.三不齐(右)
- 10.十字撑(右)
- 11.三不齐(左)
- 12.扁担式
- 15.骑马式
- 14.翻江倒海
- 15.金鸡独立(左)
- 16.右踢脚
- 17.金鸡独立(右)
- 18.左踢脚
- 19.跨马式
- 20.燕子抄水
- 21.丹田内转
- 22.揉腰眼
- 23.小“小周天”
- 24.阴阳合一
- 25.收式

## 附录

- 一、子路八卦拳拳诀拾遗
- 二、子路八卦拳部分拳经
- 三、马爱民教授摘录阴阳八卦练法
- • • • • [\(收起\)](#)

[子路八卦拳\\_下载链接1](#)

标签

武术

学习历程

道家

科普

古典

评论

-----  
[子路八卦拳\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[子路八卦拳\\_下载链接1](#)