

<<八极拳运动全书>>

图书基本信息

书名：<<八极拳运动全书>>

13位ISBN编号：9787500928492

10位ISBN编号：7500928491

出版时间：2005-12

出版单位：人民体育出版社

作者：安在峰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<八极拳运动全书>>

内容概要

为了满足广大拳术爱好者的需要，笔者将从师之所学和多年研练积累的经验及搜集整理的资料，编撰成《八极拳运动全书》。

此书第一章为八极拳基础理论，介绍了八极拳的历史渊源、风格特点、内容概要、练习好处、练习步骤、练习要领及技法要求和发劲方法；第二章为八极拳基本训练，介绍了八极拳的手型、手法、步型、步法及打沙袋、搂桩、靠桩、站桩、行桩等基本技法和功法练习；第三章为八极拳基础套路，介绍了八极拳系的六人开、八大招、八极拳母架、八极拳入门架、六肘头、八极连环拳等单练套路的拳谱歌诀及练法；第四章为八极拳中级套路，介绍了贴身靠、八极拳小架单练套路的拳谱歌诀及练法；第五章为八极拳高级套路，介绍了八极四郎宽拳、八极对接拳单拆、单练套路的拳谱歌诀及练法；第六章为八极拳对练套路，介绍了精功八极对接拳、六肘头对接、八极单拆拳对接的拳谱及练法；第七章为八极拳实战用法，在实战用法里介绍了六人开各招实战用法、八大招各招实战用法、八极拳母架用法选萃、八极拳入门架用法五招、六肘头实用法精选、八极连环拳各招实战用法、八极拳贴身靠制敌十法、八极拳小架应敌秘法、八极四郎宽拳技击精选、八极对接拳单拆应手制敌二十四法；第八章为八极拳辅导答疑，对在练习八极拳过程中遇到疑难问题，用问答的形式进行了解答，对八极拳理歌进行了释义，介绍了三劲合一的八极功——两仪桩及八极拳的三步六字要法。

在附录里摘编了八极拳十说。

本书不仅是八极拳的资料库，也是八极拳爱好者的“良师益友”。

此书内容丰富，套路全面，图解清晰，图文并茂。

可谓一读就懂，一看就会，久练能熟，熟则管用。

<<八极拳运动全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>