

<<八卦掌习练窍要>>

图书基本信息

书名：<<八卦掌习练窍要>>

13位ISBN编号：9787500932482

10位ISBN编号：7500932480

出版时间：2008-1

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：张茂华

页数：211

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>

<<八卦掌习练窍要>>

内容概要

《八卦掌习练窍要》作者通过多年习武经验，以八卦掌理论及习武心理学介入理论为基础，以诠释理论为主线，以解读诀窍为重点，系统论述了八卦理论，介绍了武术宗旨，提出了练武目标，澄清了误区观念，深入浅出地讲解了八卦掌功理掌法。

其最大特色是融理论性与操作性于一体，摒弃了隔山打牛、意念制动之玄，实为八卦之习者必备之书。

<<八卦掌习练窍要>>

书籍目录

第一节八卦掌步法窍要 一、趟泥步 二、扣、摆步 三、急行步 四、连跟步 五、交换步 六、侧闪步 第二节八卦掌掌法窍要 一、穿掌练习法 二、定式掌 三、八卦定式掌习练窍要 四、托物练习增力气 第三节八卦掌套路 一、八卦掌掌谱 二、八卦掌练习图解 第四节八卦掌拳理 一、八卦掌是刚柔相济的拳术 二、八卦掌是怎样气沉丹田的 三、八卦掌技击特点 四、八卦技击术中的动量因素 五、八卦连跟步的妙用 六、八卦掌的“寸劲”与“暗劲” 七、八卦掌的爆发力 八、八卦掌的本能养成 九、八卦掌的鞭梢力 十、八卦掌的后发先到 十一、八卦掌的模拟训练 十二、技击中的步法 十三、八卦掌的不招不架 十四、八卦步与八卦腰 十五、八卦掌重视本力的练习 第五节八卦掌与健身 一、八卦掌的特点 二、八卦掌是练习关节的好功法 三、八卦掌名家的长寿之道 第六节八卦掌释疑 一、武术用力与劳动用力 二、意与力的关系 三、意与活动的有机关系 四、四两拨千斤的力学分析 五、力是练出来的 六、功夫好练，拳理难明 七、学习套路的意义 八、圈多大为宜 九、弧线与直线 十、练习的拳种越多越好吗？十一、练武术与个头大小有关系吗？十二、怎样看待练武术的成果？十三、道不远人 十四、拳师生病也需找医生 十五、八卦掌有绝招吗？十六、习武也要选老师 十七、民间拳师与散打队员 十八、八卦掌共有几卦？十九、八卦掌失传了吗？二十、值得推崇的武学思想 二十一、八卦掌与《周易》有无关系？ 第七节八卦掌杂谈 关于“八卦”拳名考略 “八卦掌”名溯源 灵活多变的八卦手形 八卦独门器械——鸡爪阴阳锐 奇异兵刃七星竿 八卦掌文史概论 八卦掌手眼身法步之特点 谈谈梁式八卦掌 八卦掌应保持自己的风格 八卦掌的溜臀坐胯 练习八卦掌常出现的毛病 缅怀李子鸣先生二三事 枣庄武师知多少 我是怎样热爱八卦掌的 八卦掌是科学的拳术 练习八卦掌可以陶冶情操 谈谈八卦掌的脚法 是学问就要精研细求 八卦掌名师张茂华先生 浅谈八卦掌技击术 八卦掌之硬功 硕士生谈八卦跋

<<八卦掌习练窍要>>

编辑推荐

本书是作者几十年来练习八卦掌的心得体会，主要介绍练习八卦掌应该注意的地方、容易出现的毛病及其纠正方法等，这些问题正是练习八卦掌的诀窍。

古人云：“拳术虽真窍不真，费尽心血枉劳神。”

但由于八卦掌先辈们珍爱绝艺，且受门户观念的影响，大都“秘不外传”，使得八卦掌这一宝贵功法扑朔迷离，世人不得见全貌。

近年来，许多八卦掌名师打破门户之见。

著书立说，世人能够在理论上较多了解八卦掌的内容。

但由于大多数作者受文化知识的限制或受“艺不轻传”等思想的影响，出版的八卦掌书籍大都是讲八卦掌的基本练习方法和介绍某个套路，而对练习八卦掌的诀窍大都没有讲，即使有的书上讲了一些理论，也是藏头露尾，没有作深入细致的全面的讲解。

作者没有门户之见，善于用科学理论深入浅出地讲解八卦掌功理功法。

本书所讲的内容是其他书没有讲过的东西，是实实在在的练功诀窍，所介绍的练习方法是经过教学检验的。

没有隔山打牛、意念制动等神乎其神的東西。

<<八卦掌习练窍要>>

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>