

<<史式八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<史式八卦掌>>

13位ISBN编号：9787500942870

10位ISBN编号：7500942877

出版时间：2012-11

出版时间：人民体育出版社

作者：史乃健

页数：398

字数：295000

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>

## <<史式八卦掌>>

### 内容概要

中华民族五千年的灿烂文化，孕育出无数英雄人物，推动了社会的文明进步与发展。一代宗师董海川自开门立派创立八卦掌以来，已有一百多年的历史，它与形意、太极一起成为内家拳三大拳种，享誉武林。八卦掌取名于《易经》，它的演变演化与古代哲学《易经：》的八卦理论演化有相似之处。虽然与其他拳术相比问世较晚，但却以其独特的训练方式走圆转圈、简单朴实的技击效果令世人折服和青睐。

## <<史式八卦掌>>

### 作者简介

史乃健，男。  
祖籍河北冀县小寨村。  
1963年生于北京。  
幼年体弱多病。  
在家人劝说建议下，于1975年开始随四祖父史富文(字景周，史计栋之孙)习武健身，主要学习八卦掌。  
在四祖父亲自精心传授辅导下，勤学苦练、认真研究八卦掌传承脉络，对八卦掌的奥妙细心揣摩，并有所体悟。  
于1996年又幸遇狄兆龙老先生(字佩云，史计栋之徒孙)，得到狄老先生亲自传授指教，获益匪浅。

## <<史式八卦掌>>

### 书籍目录

- 第一章 八卦掌概述
  - 第一节 八卦掌的由来
  - 第二节 史式八卦掌的形成
  - 第三节 浅释八卦与八卦掌
  - 第四节 八卦掌的组成
  - 第五节 八卦掌与指路拳
  - 第六节 八卦掌的特点
    - 一、走
    - 二、战略与战术
    - 三、刚与柔
    - 四、动与静
    - 五、形与意
    - 六、攻与防
  - 第七节 八卦掌练习中的注意事项
- 第二章 八卦掌的手法、步法、腿法、身法及练习要领
  - 第一节 八卦掌的手型和手法
    - 一、八卦掌的手型分类
    - 二、八卦掌的手法分类
  - 第二节 八卦掌的步型和步法
  - .....
- 第三章 八卦掌练习的诸要领和基本要求
- 第四章 学练八卦掌须知
- 第五章 八卦掌的代表性歌诀
- 第六章 史式八卦掌六十四掌技术图解
- 附录

## <<史式八卦掌>>

### 编辑推荐

《史式八卦掌》由史乃健著：史式八卦掌又名“五形八卦掌”（龙、虎、蛇、雁、龟），是由董海川的爱徒、干女婿史计栋传流下来的一整套八卦掌体系，有拳法、掌法、腿法、器械、功法。过去由于门户之见，受保守思想影响，是不轻易示人的。现在百花齐放，百家争鸣，本着求真务实的精神，将八卦掌掌法以及歌诀、口诀汇编成书公布于世。一则使史式八卦掌走出狭小的圈子，让九泉之下的众位先辈感到欣慰；二则释明史式八卦掌的秘密，仁者见仁，智者见智，起一个抛砖引玉的作用。

<<史式八卦掌>>

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>