

<<子路八卦拳>>

图书基本信息

书名：<<子路八卦拳>>

13位ISBN编号：9787534946530

10位ISBN编号：7534946530

出版时间：2011-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：李拴成

页数：216

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>

<<子路八卦拳>>

内容概要

本书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。

本书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。

<<子路八卦拳>>

作者简介

李拴成，1949年出生于河南省临颖县，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，在河南省临颖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、临颖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。

<<子路八卦拳>>

书籍目录

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.裹腿 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.闪战九宫的技击作用(右) 4.闪战九宫的技击作用(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

<<子路八卦拳>>

编辑推荐

李拴成编著的《子路八卦拳》是现今专门系统介绍子路八卦拳的一本书。在《子路八卦拳》中，拴成弟专门为健身而整理的“八卦养生功”。本套功法以八卦拳为基础进行编排，动作慢，力度大，以外促内、以阳养阴，将养生与气功、养生与功夫有机结合。在练养生功的同时，增长功力，使普通练养生的人，也会具有初步的功夫。特别适宜中老年人及慢性病患者练习。书中他独创性地把每个动作的锻炼作用，与我国中医理论中的经络穴位相结合，详细阐明了锻炼部位所涉及的经络及穴位，使练习者更明确地对症练习，可谓是一创举。

<<子路八卦拳>>

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>