

## <<八翻手用法解析>>

### 图书基本信息

书名：<<八翻手用法解析>>

13位ISBN编号：9787537740777

10位ISBN编号：7537740771

出版时间：2012-5

出版时间：山西科学技术出版社

作者：刘笃义

页数：254

字数：196000

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>

## <<八翻手用法解析>>

### 内容概要

《国术丛书（第15辑）：八翻手用法解析》，编辑了八翻手用法三百六十招式，析散手一千一百四十余手；并辑录了濒临失传的八翻手七十二暗腿用法。

它将使八翻手拳，更臻系统和完善。

《国术丛书（第15辑）：八翻手用法解析》旨在继承、弘扬和发展八翻手拳法，使这一传统民间武术文化，在益人之健身延年，防身致用，和谐社会中奇葩异放。

## <<八翻手用法解析>>

### 作者简介

刘笃义，1938年生，山西平遥县人。  
幼年喜爱武术，9岁时便跟小学武术老师学练长拳。  
18岁参军期间学中国式摔跤。  
21岁转业到太钢工作，曾先后跟王新午之弟子——郝学儒、薄应遴、李云龙、王锦泉四位老师学练岳氏八翻手、太极拳、形意拳和八卦掌等。

现任太原市万柏林区武协主席、太原市形意拳协会副主席、太原市太极拳推手协会副会长、太原市武术协会常委、山西省形意拳协会常委。  
多年来从事武术普及、教学、健身活动、誉满三晋。

## <<八翻手用法解析>>

### 书籍目录

- 第一章 武术源流与八翻手
  - 第一节 相传武术之源
  - 第二节 武术之本源
  - 第三节 八翻手拳法溯源
- 第二章 八翻手用法述真
  - 第一节 八翻手拳用语释义
  - 第二节 八翻手拳内容名称顺序
  - 第三节 八翻手拳功法修炼述要
- 第三章 八翻手用法解析
  - 第一节 一翻手攻防并用法
  - 第二节 二翻手正面捋打法
  - 第三节 三翻手撒身钻打法
  - 第四节 四翻手擒锁靠打法
  - 第五节 五翻手捋拿摔踢法
  - 第六节 六翻手捋锁掷打法
  - 第七节 七翻手截拿捋打法
  - 第八节 八翻手封手掩打法
- 第四章 八翻手身法腿法解析
  - 第一节 八翻手之身法
  - 第二节 八翻手之腿法
  - 第三节 八翻手暗腿应用示例
- 第五章 先贤论武术应用及拳谱用法摘要
  - 第一节 先贤论武术应用法
  - 第二节 贤师论用法要诀
  - 第三节 八翻手拳谱用法摘要
- 第六章 岳家散手与八翻手之关系
  - 第一节 岳家散手拳传承体系
  - 第二节 岳氏八翻手拳传承体系
- 附录岳氏八翻手拳部分拳师简况

## &lt;&lt;八翻手用法解析&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：元季明初，有武当丹士张三丰，精于少林，复从而翻之，能以静制动，名曰内家，相传即今之太极拳，世遂于武当派称之。

又如宋岳武穆之形意拳，清董海川之八卦掌，及各家巨子，代有创作，流传至今，派别滋多，分道扬镳，世并称为内家。

内家外家，乃在家出家之意。

凡在家练武者，虽非武当，亦内家也；凡出家之练武者，虽非少林，亦外家也。

内功外功之意，非指内家外家而言，惟视其所练之术而定。

无论武当少林及任何派别，其专主锻炼筋血、骨骼、皮肤者为外功；其专主锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精、气、神者为内功。

但专主练外功者，其内部未必不练，绝无精气神不动，而筋肉、骨骼、皮肤可单独自动者。

唯练内之成分少，练外之成分多。

专练内功者，其筋骨皮肤决不能不牵动，唯练外之成分少，练内之成分多。

此特就专者而言。

凡功深者，无不内外俱练而后有成。

则所谓专练者，尚非完全之法。

岳氏散手拳，岳氏八翻手拳，相传宋岳武穆得散手法于丽泉山僧，谓即达摩祖师之所传。

师门传为少林之嫡系，即均为相传，无系统之可考。

今之八翻手拳，历经诸先辈数十年苦心研求，参以内功拳法之精义，强调招式与呼吸之配合，系内外兼修，快慢相兼，神聚劲顺，刚柔相济之拳法，健身致用，绰有余裕。

第二节 武术之本源 武者，武打格斗之技术也。

散手者，各招各式单独使用之谓也。

传统武术中，各拳种所含之招式手法，即是武术。

在自然界，凡有生命之物，即有其反侵害护身之能。

若为能动之物——动物，都有其自卫格斗之技能。

自有人类始，人类为了生存，长期进行着人与兽争，进而人与人争，于是择其确切能施于实用斗争应用方法，编为定式，从事教习，是即武术之嚆矢。

其相传之迹，虽不得而详，然逢蒙学射于羿（《汉书·艺文志》，有逢门射法，即逢蒙）。

庾公之斯，学射于尹公之他，尹公之他学射于濯孺子，厥后，盖聂荆卿源渊有本。

则武术之兴创，始于有信史之前，并非创自一人也。

昔闻许禹生前贤言之：“武术乃人所编创。

先觉觉后觉。

”又如岳式散手拳，最初得法仅九手，经历代相传，一手变为二十手。

于清同治之际，有河北雄县刘仕俊先生，得其真传，授此拳于北京护军营，计有手法一百八十手。

左右散练衍为三百六十手，虽相传递嬗之迹不详，亦决非一人所创，但信为历代武林贤众之举。

群众才是真正的英雄。

武术是搏斗经验的总结和再应用。

在漫长的发展历程中，武术担负着防身御敌，除暴安良，保家卫国，反侵略的光荣使命。

在中国传统文化的长期哺育下，经过反复的磨炼，使其形成了多拳种、独具特色的传统武术。

实际战斗的应用，传统武术突出了攻防技击之能，从军旅到民间，从教头到拳师，从镖客到卖艺人，无不以武术技能贡献于社会。

传统武术是技能的武术。

<<八翻手用法解析>>

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>