

<<八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<八卦掌>>

13位ISBN编号：9787807628620

10位ISBN编号：7807628626

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：朱冰，李宁宁 编

页数：74

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>>

内容概要

《八卦掌》从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

相信《八卦掌》的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

<<八卦掌>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备
第三节 运动后放松第四节 恢复养护第三章 场地和装备第一节 场地第二节 装备第四章 基本技术第一节
掌法第二节 步形第三节 身形与身法第五章 常用套路第一节 定势八掌第二节 简化十六掌第六章 比赛规
则第一节 程序第二节 裁判

<<八卦掌>>

章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 八卦掌是一种以掌法变换和行步走转为主的武术，原名转掌，又称游身八卦掌、八卦连环掌，运动时纵横交错，分为四正四隅八个方位，与《周易》八卦图中的卦象相似，故名八卦掌。

一、起源 据考证，清代河北文安县人董海川在江南游历时得到道家修炼的启示，结合武术加以整理，创立了八卦掌。

由于董海川围圆而习练，开始叫转掌，后又被门人称作八卦转掌，最后定名为八卦掌。

八卦掌很快在京津冀一带流传，以后又不断传向全国各地，并传播到国外。

二、发展 八卦掌主要有两个流派，一个是以程廷华的龙爪掌为代表的程派，一个是以尹福的牛舌掌为代表的尹派。

其他流派基本都与这两个流派有些渊源。

新中国建立后，八卦掌被正式列为全国武术表演和比赛项目。

.....

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>