

## <<八卦掌快速入门不求人>>

### 图书基本信息

书名：<<八卦掌快速入门不求人>>

13位ISBN编号：9787810511582

10位ISBN编号：7810511580

出版时间：1997-09

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵振忠

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>

## <<八卦掌快速入门不求人>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 八卦掌基本理论

##### 第一节 什么是八卦

##### 第二节 八卦与八卦掌

##### 第三节 八卦掌的源流及流派的形成

##### 第四节 八卦掌各流派的特点

#### 第二章 练习八卦掌须知

##### 第一节 八卦掌的基本知识

###### 一 练习八卦掌的“三，忌”

###### 二 八卦掌的基本架势

###### 三 八卦掌的基本要领

###### 四 八卦掌的基本掌型

###### 五 八卦掌的基本步法

###### 六 八卦掌的“三节”

###### 七 八卦掌的“四梢”

###### 八 八卦掌的“三空”

###### 九 八卦掌的“三顶”

###### 十 八卦掌的“三圆”

###### 十一 八卦掌的“三拧”

###### 十二 八卦掌的“三沉”

##### 第二节 八卦掌的运动特点

###### 一 以走为先，重在走圈

###### 二 左右练习

###### 三 动静结合

###### 四 顺乎自然

#### 第三章 八卦掌械

##### 第一节 八卦基本八势

##### 第二节 八大掌

###### 一 单换掌

###### 二 双换掌

###### 三 顺势掌

###### 四 背身掌

###### 五 磨身掌

###### 六 翻身掌

###### 七 回身掌

###### 八 三穿掌

##### 第三节 八卦转剑

##### 第四节 八卦钺

##### 第五节 八卦棍

#### 附录：八卦掌歌诀

<<八卦掌快速入门不求人>>

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>