

<<八卦散手掌>>

图书基本信息

书名：<<八卦散手掌>>

13位ISBN编号：9787810513036

10位ISBN编号：7810513036

出版时间：1998-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张耀忠

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>

<<八卦散手掌>>

内容概要

八卦散手掌，ISBN：9787810513036，作者：张耀忠编著

## <<八卦散手掌>>

### 作者简介

#### 作者简介

张耀忠（丹诚），山西阳泉人，1925年生。

自幼受家传武

切与道功的影响，青年时期习军中格斗术。

为了深造提高，后

拜著名武术家、气功大师王培生先生为师，专修武当内家拳法、器械和乾坤戊己功，学有所成。

著有《太极拳古典经论集

注》、《气功穴位指南》（合编）、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、

《精功十三式太极拳》（十三丹法）、《吴式太极拳简化练法》、

《八卦散手》等书。

他创编的适合当代快节奏习练的《周天太

极拳》和《太术连环双手刀》易学易练，健身效果和技击作用立

芝见影，是当代武学的创新，堪称“武术快餐”。

张先生从事武术和气功教学20余年。

曾任东方武学馆

和培生武学馆教练，以及湖北鄂州莲花山元极武德馆总教练，弟子众多。

张先生于1992年4月主持接待了国际空手道联盟代表

团，并与该联盟主席铃木辰夫先生进行了技术交流。

张先生原任北京市军事体育总校副校长（现已离休）。

现

为中国武当拳法研究会特邀研究员、中国气功科学研究会特

邀会员、北京市武术运动协会委员、北京市吴式太极拳研究会

名誉副会长、吉林东丰县吴式太极拳研究会特邀顾问、河南焦

作市吴式太极拳研究会武学导师、广西南宁市武当拳法研究

会顾问。

张先生热心社会武术工作，1987年被评为北京市武术协会发展武术积极分子。

1996年、1997年两次被评为全国征集

体育健身方法特别热心参与者。

张先生已入编《中国当代武

林名人志》和《中国当代武术家辞典》。

## <<八卦散手掌>>

### 书籍目录

目录

前言

第一节 八卦与八卦散手掌简介

一、白龟的传说

二、人体与八卦、五行及十二地支的对应关系

三、八卦掌基本知识

第二节 八卦散手掌动作图解

第一趟（第一～八掌）

第二趟（第九～十六掌）

第三趟（第十七～二十四掌）

第四趟（第二十五～三十二掌）

第五趟（第三十三～四十掌）

第六趟（第四十一～四十八掌）

第七趟（第四十九～五十六掌）

第八趟（第五十七～六十四掌）

第三节 八卦桩法介绍

一、八卦桩法概述

二、八卦桩法动作图解

第四节 八卦五行掌介绍

一、八卦五行掌基本原理

二、八卦五行掌动作图解

第五节 八卦绕环功介绍

一、八卦绕环功的作用

二、八卦绕环功的练习方法

<<八卦散手掌>>

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>