

<<中国武术经典撷英>>

图书基本信息

书名：<<中国武术经典撷英>>

13位ISBN编号：9787810513685

10位ISBN编号：7810513680

出版时间：1999-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘敬儒

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>

<<中国武术经典撷英>>

书籍目录

目录

编者的话

序

我所认识的刘敬儒

第一章 我的从武之路 刘敬儒自述

第二章 八卦掌概论

第一节 八卦掌的源流与发展

第二节 八卦掌的健身作用

第三节 八卦掌的风格与技击特点

第四节 八卦掌的功理功法和歌诀

第五节 八卦掌的练功步骤和方法

第三章 八卦掌套路教练

第一节 八卦趟泥步

一 简述

二 练习方法

(一) 直行步

(二) 七星步

(三) 三角步

(四) 跟步

(五) “8”字步

(六) 摆扣步

(七) 走圈

(八) 走九宫

第二节 基础八掌

一 简述

二 练习方法

(一) 猛虎出山

(二) 大鹏展翅

(三) 狮子张口

(四) 白猿献桃

(五) 怀中抱月

(六) 黑熊探臂

(七) 指天插地

(八) 青龙探爪

第三节 八大掌与六十四掌

一 简述

(一) 八大掌的动作 练功路线及技击特点

(二) 八大掌与六十四掌

二 练习方法

(一) 单换掌

(二) 双换掌

(三) 顺势掌

(四) 背身掌

(五) 转身掌

(六) 磨身掌

<<中国武术经典撷英>>

(七) 翻身掌

(八) 回身掌

第四节 八卦游身连环掌

一 简述

二 练习方法

(一) 第一段

(二) 第二段

(三) 第三段

(四) 第四段

(五) 第五段

第五节 八卦九宫掌

一 简述

二、练习方法

(一) 九宫方位图

(二) 练习方法

第六节 对练

一 简述

二 练习方法

第七节 操手

一 简述

二 练习方法

<<中国武术经典撷英>>

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>