第一图书网, tushu007.com

<<杨氏八卦掌十六式>>

图书基本信息

书名：<<杨氏八卦掌十六式>>

13位ISBN编号：9787536464032

10位ISBN编号：7536464037

出版时间：2008-1

出版时间：杨维、 杨乃文 四川出版集团，四川科学技术出版社 (2008-01出版)

作者：杨维，杨乃文 著

页数：317

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

前言

杨氏武艺是吾杨氏家族文化，应继承并发扬光大历代先辈之光辉业绩，曾记录于《诏世拳术训谱》手抄本中，可惜毁于20世纪70年代。
我父杨生，精八卦铁砂掌，通鞭法腿技，尤善骑术。
依《杨文才八卦掌新编》，精心专研，苦心参练，渐生心得体会，使之进一步完善和发扬。
近年来，国家开放，中外交流频繁，杨氏武艺也得到了广泛传播与发展，给人们的身体健康和社会安宁带来了深远的影响。
目前，杨氏武艺已打破家族式的传播方式，传播至世界30多个国家和地区，深受世界人们喜爱。
老朽已近古稀，卧于病床，生命之夕不久矣，幸早嘱吾儿杨维，整理杨氏武艺精粹，发扬家族之文化。
今得知“杨式八卦掌16式”即将出版，甚是高兴，以了却心愿，不负先辈之遗志。
在此，我衷心地祝愿这一传统的杨氏家族文化，能为人类健康和社会安宁以及促进世界大团结贡献绵薄之力。

第一图书网, tushu007.com

<<杨氏八卦掌十六式>>

内容概要

《杨氏八卦掌十六式》从单式开始，一招一式进行分解，练习配合操打逐渐增加功力。
全套共有16个动作。
演练时，青年人要求动作迅猛，身形走转，抽身换影，发力干脆，一触即发，攻防鲜明，是防身自卫、见义勇为、惩恶扬善的随身武器；中老年人练习时要求动作缓慢柔和，因人而宜，对治疗咳嗽气喘、慢性胸膜炎、肺结核、高血压、高血脂、老年痴呆症均有很好疗效。
本书作者中华杨氏武艺研究会会长、阜阳大学体育学院武术副教授杨维博士，愿与广大武术爱好者共同学习交流，传承中华武术文化，为人类的健康长寿贡献绵薄之力。

作者简介

杨维（法名：释永宝）1967年生。
黑龙江省青冈县人。
武术博士学位，国际武术散手道联盟副主席黑带七段，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，安徽阜阳师范学院武术副教授，中国散手道协会主席，国际级武术裁判。
自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬少林释行山、释行好和释行明传授的少林鹰派武术体系。
联合世界多种派别的武术家，创立“散手道”体系，成立了“国际武术散手道联盟”。
曾荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”的称号，获“武术文化知识国际大奖赛”三等奖，在世界杯“国际武术锦标赛”中，获“武术名人高段位”散手比赛金牌和传统武术比赛银牌，获“国际武术裁判”资格证书，获“美国世界博览会”金杯奖，被“美国世界名人科学院”授予武术博士学位和博士勋章。
　从武历程在《中国当代武林名人志》《中国当代武术家辞典》《世界武术名人录》《世界名人录》等辞书中有所记载。
著作有《实用散手道教程》丛书、《少林鹰派武术》丛书等30余部武术专著及100余集音像制品，众多学术文章在国内外刊物上发表。

第一图书网, tushu007.com

<<杨氏八卦掌十六式>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 名称由来 第二节 风格特点 第三节 基本要求 第四节 保健作用 第五节 世系传谱第二章 基本动作 第一节 掌型与掌法 第二节 步型与步法第三章 单式练习 第一节 操打练习 第二节 单式练习第四章 完整套路 第一节 练法歌诀 第二节 套路演练 第三节 攻防含义第五章 技击应用 第一节 技击法则 第二节 技击战例第六章 简明问答 第一节 保健作用问答18例 第二节 其他问答24例

章节摘录

插图：

<<杨氏八卦掌十六式>>

编辑推荐

《杨氏八卦掌16式》是杨乃文在《杨文才八卦掌新编》基础上，简化分离而成的，又称《杨乃文八卦掌16式》。
它具有修身与练拳并重，练功与技击兼顾等特点。
该书主要介绍了杨氏八卦掌十六式的技巧与方法，图文并茂，内容精辟，简单易学，风格独特，既适合中老年健身，又有鲜明的攻防含义。

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