

## <<八卦掌基础功法与实战技巧>>

### 图书基本信息

书名：<<八卦掌基础功法与实战技巧>>

13位ISBN编号：9787564403461

10位ISBN编号：7564403462

出版时间：1970-1

出版时间：北京体育大学

作者：刘敬儒 编

页数：288

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>

## <<八卦掌基础功法与实战技巧>>

### 内容概要

八卦掌是传统武术的优秀拳种，其拳经、歌诀充分体现了传统文化的内涵和神韵。对今人而言，总感在眼前却又有一层神秘面纱相隔，而不得见其神采奕奕的面孔。

## <<八卦掌基础功法与实战技巧>>

### 作者简介

刘敬儒，生于1936年，祖籍河北省高阳县。

现任北京市八卦掌研究会监事主任，北京市武术协会委员。

2003年被中国武术协会授予中国武术段位八段。

1957年拜著名武术家骆兴武先生为师，系统学习形意拳、程式八卦掌。

1962年师从张占魁先生的弟子裘稚和先生学习八卦掌和螺旋拳，又师从尹福外孙何忠祺先生（何金魁先生之子）学习尹氏八卦掌，后又拜山东黄县单香陵先生为师学习六合螳螂拳法。

同时，还得到著名武术家程有信先生（程廷华先生之子）、刘谈峰先生、王文奎先生、王荣堂先生、王敷先生等多人指教，深得八卦掌、形意拳、六合螳螂拳的精要。

1963年参加北京市历届武术比赛中最盛大的一次全市武术比赛，获得成年形意拳、八卦掌组的第一名。

1979年参加在广西南宁市举办的全国第一届武术观摩交流大会，荣获八卦掌金牌。

1980年在山西省太原市举办的第二届全国武术观摩交流大会上，再度荣获八卦掌金牌。

## <<八卦掌基础功法与实战技巧>>

### 书籍目录

第一章 八卦掌概论一、八卦掌风格特点二、八卦掌功理功法三、八卦掌技击特点四、八卦掌练习步骤五、八卦掌练习注意事项第二章 八卦趟妮步一、直行步二、七星步三、三角步四、跟步五、“8”字步六、摆扣步七、掰步八、走圈第三章 八卦基础八掌一、定势八掌二、行步八掌第四章 八大掌与六十四掌一、八大掌概述二、单换掌三、双换掌四、顺势掌五、背身掌六、转身掌七、磨身掌八、翻身掌九、回身掌十、八大掌完整动作演示第五章 八八六十四手一、八八六十四手动作名称二、八八六十四手动作图解三、八八六十四手完整动作演示第六章 八卦游身连环掌一、八卦游身连环掌动作名称二、八卦游身连环掌动作图解三、八卦游身连环掌完整动作演示第七章 八卦九宫掌一、走九宫二、九宫掌第八章 八卦操手一、单人操手二、双人操手

## <<八卦掌基础功法与实战技巧>>

### 章节摘录

#### 4.八卦掌讲究“三形”。

“三形”是指“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”。

转掌时双掌前伸，双足交替而行，拧头、拧臂、拧腰喻为龙行，即“行走如龙”，所以黄柏年先生把他所著的八卦掌命名为“龙形八卦掌”；“动转若猴”即指步子要活，身法要活，掌法更要活，讲究一个快字，只有上下内外，协调一致，才能转动间快速、灵活、敏捷，有如活猴一般；“换势似鹰”是指八卦掌的掌势变化，即换掌变势时姿势要舒展，气势要宏伟，身法要灵活，掌掌含内力，有如鹰击长空一般。

这样练出的八卦掌不仅姿势美观，而且形神兼备，处处见功夫。

#### 5.练习八卦掌时。

必须要沉肩坠肘，提肛溜臀。

舌抵上腭，自然呼吸。

气沉丹田。

沉肩坠肘，提肛溜臀是气沉丹田的前提，练不到气沉丹田，则不能算内家拳了，更不能叫八卦掌。

当然，八卦掌的练习时时处处都是在意念引导下的，气沉丹田也不例外。

#### 6.八卦掌中融汇了摔法。

程廷华先生早年练过摔跤，把跤法融汇到八卦掌中，充实、完善形成了自己独特风格。

摔跤时要用绊子，用好了绊子才能把人摔倒，把绊子融汇到八卦掌的步中，就形成了摆步和扣步，所以程氏八卦掌以摆步扣步为主。

尹氏掌出手直接，讲究冷、脆、硬、快、善爆炸劲、顿挫劲，故人们称为硬掌。

程氏掌讲究拧裹钻翻，故多螺旋劲。

程廷华先生人称“神力眼镜程”，显见掌力的深实沉厚，故程氏门人多以塌掌为主，善爆炸，善多化发放，以“寸劲伤人”。

#### 7.练功时如果能做到三势。

即“步如趟泥，手如拧绳，转如磨磨”，特别能做到里足直迈。

外足微扣，双掌对着圈心。

拧腰而行的话，就能练出一种八卦掌独有的劲力。

即“横劲”。

试想一下，如果拧着腰不走圈而直行的话，那双掌向前推出，劲与前进方向正成90度，即是横行又是横劲。

只有练出这种横劲，八卦掌才能在交手时从两侧进攻，忽左忽右，神奇莫测。

所以说转掌时要拧腰转体，如果不拧腰就练不出通种劲力了。

<<八卦掌基础功法与实战技巧>>

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>