

<<中国武术段位制系列教程-八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<中国武术段位制系列教程-八卦掌>>

13位ISBN编号：9787040258325

10位ISBN编号：7040258323

出版时间：2011-1

出版时间：高等教育出版社

作者：国家体育总局武术研究院组 编

页数：144

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>

<<中国武术段位制系列教程-八卦掌>>

内容概要

本书是《中国武术段位制》八卦掌段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕八卦掌段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括八卦掌概述和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

本书是大众习练八卦掌，考取国家武术段位的规定考试用书。

本书还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

<<中国武术段位制系列教程-八卦掌>>

书籍目录

第一章 八卦掌概述

第一节 八卦掌的历史沿革

第二节 八卦掌的基本技法

一、对人体静型技法的要求

二、对人体动态技法的要求

三、对整体运动技法的要求

四、对攻防技法的要求

第二章 八卦掌段位技术图解

第一节 八卦掌一段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第二节 八卦掌二段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第三节 八卦掌三段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第四节 八卦掌四段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第五节 八卦掌五段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第六节 八卦掌六段技术图解

一、单练套路

二、对打套路

三、拆招

附录

<<中国武术段位制系列教程-八卦掌>>

章节摘录

版权页：插图：八卦掌运动时，人体四肢和躯干呈现出若行云流水般生生不息地绕圆、行圆的形态。展现这一动态技法需步若趟泥、摆扣成圆；滚、钻、争、裹，逐节转旋；以动为本、以变为法。

（1）步若趟泥、摆扣成圆 步若趟泥：是指迈步行走像趟泥行进一样，术语称为趟泥步。

要做好趟泥步，要求屈膝行走，足心涵空，两脚掌要平起、平移、平落。

起步时，脚掌要用“蹬劲”平平提起，脚掌离地一寸左右；向前移动重心时，足尖要勾起，踝关节处有向前的“踢劲”。

脚掌迈过支撑脚时，要靠近支撑脚踝部内侧“摩胫”而过。

脚继续前迈时，脚尖有向前的“探劲”。

落步时，要有整个脚掌平平向下的“踩劲”，以保持脚掌与地面平行落下；同时要五趾抓地，足心涵空。

身体移动时，要保持重心稳定，不可忽高忽低。

摆扣成圆：是指通过摆步、扣步两种步法，形成绕圆走转的运动轨迹。

只要走在圈内的脚摆步，走在圈外的脚扣步，就能走成圆圈。

摆步、扣步的幅度越大，绕圆走转的圆圈就越小。

编辑推荐

《中国武术段位制系列教程:八卦掌》由高等教育出版社出版。

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>