

<<释练尹式八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<释练尹式八卦掌>>

13位ISBN编号：9787500932208

10位ISBN编号：7500932200

出版时间：2007-11

出版时间：王亭 人民体育出版社 (2007-11出版)

作者：王亭

页数：114

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>

## <<释练尹式八卦掌>>

### 内容概要

《释练尹式八卦掌》收录的是作者学练中随笔记录的个人感受，此书试图以科学的观点解释八卦掌的概念，以辩证的方法说明尹式八卦掌的训练步骤，以力学的原理分析尹式八卦掌的训练方法，特别是在拳理方面作了一些探讨。

全书共分3章，具体内容包括八卦掌的基本概念、八卦掌的训练步骤及尹式八卦掌练习图解。该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关专业的在职人员作为参考书使用。

## <<释练尹式八卦掌>>

### 书籍目录

序 前言 第一章 八卦掌的基本概念 一、八卦掌传承现状 二、八卦掌的基本拳理 三、八卦掌与“八卦”释意 四、八卦掌的实质 第二章 八卦掌的训练步骤 一、耗功训练法 (一)站桩 (二)形体规范 (三)重复练习 (四)微量递增 二、精神训练法 (一)以外导内 (二)以内引外 (三)默练 三、技击训练 (一)循环法 (二)空击法 (三)对练 第三章 尹式八卦掌练习图解 一、老八掌形象释意 (一)塌掌 (二)穿掌 (三)推掌 (四)托掌 (五)劈掌 (六)捕掌 (七)蟹掌(双合掌) (八)蛇掌(攒掌) 二、老八掌顺序演练 (一)基本要求 (二)演练图解 三、击法举例 (一)扣步 (二)摆步 (三)反背锤 (四)横扫千军 (五)抹眉掌 (六)锦鸡斗膀 (七)霸王摔枪 (八)大鹏展翅 (九)狸猫上树 (十)力劈华山 (十一)托枪打虎 跋

<<释练尹式八卦掌>>

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>