

<<八卦掌秘传诀谱>>

图书基本信息

书名：<<八卦掌秘传诀谱>>

13位ISBN编号：9787564405779

10位ISBN编号：7564405775

出版时间：2010-11

出版时间：北京体育大学

作者：刘兴汉

页数：710

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>

## <<八卦掌秘传诀谱>>

### 内容概要

刘兴汉编著的《八卦连秘传诀谱》一书，以前辈传留的多册手书诀谱为根基，列‘健身’、‘强身’、‘防身’、‘佚事’四大篇章，是一部系统介绍‘程式八卦掌’健身、技击方法、以及亲传套路、秘传诀谱的鸿篇巨制。

本书是南城八卦（程派刘斌系）集体智慧的结晶，体现了南城八卦几代人传承下来的技艺和团结的精神。

## <<八卦掌秘传诀谱>>

### 书籍目录

#### 健身篇

##### 第一章 绪论

###### 第一节 源流初探

###### 第二节 浅谈八卦掌的健身作用

###### 第三节 理论概述

##### 第二章 基本套路

###### 第一节 基本练习法则

###### 第二节 站桩八势八法

###### 第三节 八卦连环阴阳掌走转掌之母拳

###### 第四节 三才、三势、三盘掌

###### 第五节 五行三合掌

###### 第六节 八卦连环八肘、八锤、八掌

##### 第三章 部分器械套路

###### 第一节 器械简介

###### 第二节 春秋刀

###### 第三节 战身枪

###### 第四节 连环剑

###### 第五节 连环纯阳剑

###### 第六节 连环蟠龙棍

###### 第七节 五行棒

#### 强身篇(上)

##### 第一章 八卦掌论述要则

###### 第一节 九宫法概述

###### 第二节 八卦掌歌诀

###### 第三节 八掌四十八变法歌诀

###### 第四节 经络与气血流注

##### 第二章 八卦掌法与腿法

###### 第一节 五行腿

###### 第二节 四正四隅

##### 第三章 八卦器械主要套路

###### 第一节 七星杆

###### 第二节 八卦转剑

###### 第三节 八卦转枪

###### 第四节 八卦子午钺

##### 附录 董海川先师传留八卦掌(程式)七代弟子名录

#### 强身篇(下)

##### 第一章 前辈关于八卦散手的论述

###### 第一节 掌法述要

###### 第二节 无极拳妙无边

##### 第二章 秘传散手诀谱

###### 第一节 散手招势动用法

###### 第二节 十八魁手十八连

###### 第三节 十字掌法十八连

###### 第四节 八卦散手对打六十四招法

###### 第五节 六十四连手拳八趟

## <<八卦掌秘传诀谱>>

第六节 八卦散手六十四势

第七节 八卦连环掌七十二招

### 第三章 八卦九宫方位掌法

第一节 飞掌九宫八卦

第二节 四门斗

第三节 北斗七星步法图及要领

第四节 九星图出入法及口诀

### 第四章 掌法套路精选

第一节 八形掌六十四势

第二节 九宫反背锤

第三节 八卦连环掌八路翻身换势内功成势法

第四节 八卦五行阴阳连环掌

### 第五章 八卦刀集粹

第一节 八卦门单刀秘传诀谱

第二节 八卦连环滚手转刀(六十四势)

第三节 八卦群拦刀法之谱

### 第六章 器械套路精选

第一节 八卦七星杆点穴法套路(之三)

第二节 八卦双头蛇(双头枪)

第三节 八卦子午鸳鸯钺

### 防身篇

#### 第一章 八卦掌秘传诀谱

第一节 《拳术二十六日》(摘要)

第二节 掌法要诀

#### 第二章 先天八卦六十四掌

第一节 乾宫八卦

第二节 兑宫八卦

第三节 离宫八卦

第四节 震宫八卦

第五节 巽宫八卦

第六节 坎宫八卦

第七节 艮宫八卦

第八节 坤宫八卦

#### 第三章 器械套路

第一节 八卦五行风火轮

第二节 阳八势技击法

#### 第四章 八卦剑

第一节 八卦剑经典套路——龙凤双剑

第二节 八卦剑法集粹

### 防身篇(下)

#### 第一章 董海川先师传授的掌经、诀谱摘要

第一节 金刚罗汉拳锤震法

第二节 金刚罗汉锤六十四势

第三节 八卦乌龙掌法百势之谱

第四节 八卦心意六合“七打”之诀

第五节 精养灵根气养神要点

第六节 八路翻身要则

## <<八卦掌秘传诀谱>>

### 第二章 八卦连环掌论述十二篇

第一节 无极生太极，两仪生四象篇

第二节 论述九宫法则篇

第三节 论述步法篇

第四节 论述手法足法篇

第五节 论述精气神三者关系篇

第六节 八卦掌八要点论述篇

第七节 顾法、截法论述篇

第八节 领法、带法论述篇

第九节 随法追法论述篇

第十节 顿法、打法论述篇

第十一节 八卦掌七十二招法及三性调养法篇

第十二节 八卦掌九要法则篇

### 第三章 八卦掌(三环套月)

第一节 “三层门”及秘传“八卦落地盘花掌”

第二节 三环套月

### 第四章 八卦乾坤圈(走梅花桩下路)

### 第五章 八卦、八门走法之序(又名：八卦八门阵法图)

### 第六章 八卦大枪集粹

第一节 秘传诀谱

第二节 八卦四平枪图解

### 第七章 二人对手互击法

第一节 定势法

第二节 活势法

轶事篇

轶事篇

附录 董海川先师传留八卦掌(程式)八代弟子名录

<<八卦掌秘传诀谱>>

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>