

目 录

第一章 八卦掌总论	(1)
第一节 八卦掌源流.....	(1)
第二节 尹福先生传.....	(2)
第三节 八卦掌的特点.....	(5)
第四节 八卦掌的“八反”.....	(10)
第五节 八卦掌 36 歌诀和 48 法.....	(11)
第二章 八卦掌擒拿法概论	(25)
第一节 擒拿法的概念与分类.....	(26)
第二节 擒拿法的特点.....	(28)
第三章 学练擒拿法的步骤和注意事项	(30)
第一节 学练擒拿法的步骤.....	(30)
第二节 学练擒拿法的注意事项.....	(31)
第四章 八卦掌 72 擒拿法	(32)
第一节 拿头、腮、肩.....	(32)
第二节 拿肘、腕、指.....	(56)
第三节 拿胯、膝、囊.....	(142)

第一章 八卦掌总论

第一节 八卦掌源流

关于八卦掌的起源,据考证为清代河北文安县人董海川在江南游历时,得到道家修炼的启示,结合武术而创。董海川曾在清朝肃王府作拳师,故八卦掌首先在北京一带流传。董海川在北京授徒众多,如:尹福、程廷华、梁振圃、宋长荣、马维祺、施继栋、刘凤春、樊志勇等,其弟子尹福、程廷华、梁振圃的功夫尤为突出。当年尹福在京所授弟子多为王府的官员,因居住东城者多,所以当时称为“东城八卦掌”;程廷华所授弟子众多,因设教于城南,所以称为“南城八卦掌”。社会上常见的掌式为尹式掌和程式掌。尹

式为牛舌掌,程式为龙爪掌。

第二节 尹福先生传

尹福,字德安,号寿朋。系河北省冀县漳淮村人,生于1840年,卒于1909年,终年69岁。

尹福先生10岁左右与农村武师练习罗汉拳、炮锤、梅花拳、弹腿等。功底十分扎实。17岁时,因为家乡屡受旱、涝灾害,所以与同乡到北京谋生,住在朝阳门外吉市口头条,以卖麻花、烧饼为业。边谋生边练武功。当时董海川八卦掌威震京城,尹福勤奋好学,终于在20岁时带艺投师于董海川门下。

尹福为人聪慧,练功刻苦,不分昼夜、寒暑练习八卦掌。董海川对尹福十分喜爱,尹福也经常到肃王府内向董海川学练八卦掌,董先师口传心授,尹福武技与日俱增,逐渐掌握了八卦掌之精髓。董海川离开肃王府后,多数弟子中断所学,而尹福却一直跟随董海川学习八卦掌,故后世传有尹福为掌门弟子之说。尹福面目清秀,性情温厚,不知情者皆以为他是文弱书生,当时有

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>