

第七节 八卦掌

简介

八卦掌，是以掌法和步法的变换转行为中心的拳术套路。它的基本掌法是：单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、转身掌、双抱掌、磨身掌、翻身掌等八掌。

八卦掌可以就其八掌中的一掌单独练习，也可以把八掌贯串起来先后穿插地连环练习。

八卦掌的运动特点是：一走，二视，三坐，四翻。这些特点对发展身手的轻捷、灵活，特别是下肢的力量有很好的作用。

八卦掌的主要掌法，分为仰掌、俯掌、竖掌、抱掌、劈掌、撩掌、挑掌、螺旋掌八种。现分别图解如下：

一、仰掌：掌心向上，五指分开、掌心凹空（图①）。

二、俯掌：掌心向下，五指分开（图②）。



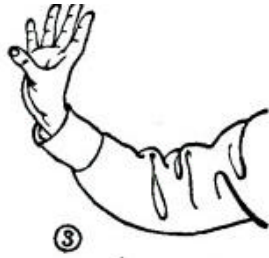
①



②

三、竖掌：食指、中指、无名指、小指向上分开竖直，拇指斜向上与食指成八字形，掌心向外，手腕上屈（图③）。也有掌心向里或向左右者，亦叫竖掌。左右手相同。

四、抱掌：五指分开，拇指侧朝上，掌心向里，屈肘向身前做环抱状（图④）。



③



④

五、劈掌：五指分开，拇指侧向上，小指侧向下，掌指向前，由上向下直劈（图⑤）。

六、擦掌：五指分开，拇指侧向上，掌心向里，由下向前擦出（图⑥）。



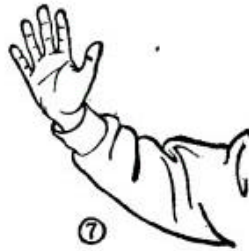
⑤



⑥

七、挑掌：五指分开，由下向前、向上挑出，掌指向上（图⑦）。

八、螺旋掌：五指分开，向前，向上，臂外旋上举，小指侧对向面部，掌心向外，掌指向上（图⑧）。



⑦



⑧

八卦掌的基本步法有：起、落、摆、扣四种。在练习时，始终沿着圆形走转变换。运动中每一步都要有目的地进行摆扣。摆

步即脚尖外摆行进，扣步即脚尖内扣行进，运动的总趋势是围绕着一个圆圈行进。

动作名称

第一掌 单换掌

- 一、起势
- 二、摆步右推掌(右青龙返首)
- 三、右穿左推掌(青龙转身左式)

第二掌 双换掌

- 一、摆步左推掌(左青龙返首)
- 二、提步上穿掌(鹞子钻天)
- 三、转身双按掌(白蛇伏草)
- 四、左穿右推掌(青龙转身右式)

第三掌 顺势掌

- 一、摆步上推掌(背身吐信)
- 二、缩身双抱掌(苍龙缩尾)
- 三、转身双按掌(白蛇伏草)
- 四、左穿右推掌(右青龙转身右式)

第四掌 背身掌

- 一、摆步右推掌(青龙返首)
- 二、进步左穿掌(燕子入林)
- 三、背身探掌(青龙探爪)
- 四、转身右搬掌(猿猴搬枝)
- 五、右穿左推掌(青龙转身左式)

式)

第五掌 转身掌

- 一、右转身左穿掌(燕子入林)
- 二、转身仆步盖掌(走马回头)
- 三、转身双托掌(白猿献果)

第六掌 双抱掌

- 一、翻转抱掌(狮子滚球)
- 二、双抱掌(狮子抱球)

第七掌 磨身掌

- 一、内外单撞掌(迎门挥扇)
- 二、磨身踢脚(凤凰展翅)
- 三、仆步穿掌(燕子抄水)
- 四、转身平顶肘(倒拽风车)
- 五、转身平托掌(青龙飞升)

第八掌 翻身掌

- 一、右片旋掌(迎风挥袖)
- 二、提膝点脚(猿猴蹬枝)
- 三、仆步穿掌(燕子抄水)
- 四、翻身掌(大蟒翻身)
- 五、转身穿掌(燕子入林)
- 六、转身双撞掌(猛虎扑食)
- 七、右穿左推掌(青龙转身左式)

动作说明

第一掌 单换掌

- 一、起势 ① 立正，两脚尖外展；两臂垂于两腿侧，头颈

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/>