

内 容 简 介

六合八法拳是内家拳的精华拳种之一。

本书简略地介绍了六合八法拳的源流和演变，以使读者对这一拳种有一个较为全面的认识。全书着重介绍了六合八法拳套路运动的六十六个招式，每个动作都有详细的图解和文字说明；对六合八法拳攻防技击运动的训练方法也有具体的图解及说明。全书共十余万字，图五百多幅。图文并茂，通俗易懂，初学者也能按图学练，是广大武术工作者和武术爱好者不可多得的参考书。

前 言

我曾学过太极、八卦、形意、长拳、南拳、象形拳等内外家拳术，六合八法拳是其中一种。在我教学及训练过程中体会到，六合八法拳是一套很全面的内家优秀拳术。然而，如此优秀的拳种，由于种种原因，竟濒于失传的境地。于是，一种为抢救和继承祖国武术宝贵遗产的责任感，驱使我编写成此书，期望六合八法拳能回到广大群众之中，让人们从中得到锻炼。

本书对六合八法拳的套路和技击作了重点介绍。因为六合八法拳是内家精华拳术之一，它的套路是属于较高级的拳术套路。因此，初学者最好先学一些武术基本功或简单的内家拳，如简化太极拳等。在此基础上再按本书的套路进行学练，就不会感到难学。在技击方面，只要掌握了六合八法拳的套路，并按本书介绍的技击方法进行学练，就能较容易地学会并掌握六合八法拳的技击技术。

在本书编写过程中，得到《武林》杂志编辑部的大力支持，承蒙中国武协委员周树生、广东省武协副主席李佩弦、六合八法拳前辈曾根、广州市武协副主席梁士辛等提供宝贵资料及意见；同时，在一九八〇年我任广东武术代表团教练出国访问期间，曾与香港的六合八法拳名师进行交流，并得到一定的帮助。在此一并致谢！

由于个人水平有限，本书中难免有错漏之处，望读者能批评指正。

作 者 1983年10月于羊城

六合八法拳（目录）

第一章 绪 论

- 第一节 源流……………（ 1 ）
- 第二节 演变……………（ 2 ）
- 第三节 释义……………（ 3 ）

第二章 套路运动

- 第一节 套路基本功……………（ 7 ）
- 第二节 套路招式动作图解……………（ 11 ）
 - 一、招式名称……………（ 11 ）
 - 二、招式路线图……………（ 12 ）
 - 三、有关图解说明……………（ 13 ）
 - 四、套路招式动作图解……………（ 15 ）
- 第三节 套路训练法……………（ 225 ）
 - 一、整体要求……………（ 225 ）
 - 二、动作风格……………（ 225 ）
- 第四节 套路运动的保健作用……………（ 227 ）
- 第五节 套路运动的技击意义……………（ 228 ）
- 第六节 部分招式应用图解……………（ 229 ）

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/>