

前 言

阴阳八盘掌，在清代名“八卦掌”、“阴阳八卦掌”，俗通称“八盘掌”、“八卦掌”，还简称“八卦”。它形成略晚于形意拳、太极拳，与少林拳合称四大名拳。由于它内容丰富，运动形式有别其它拳术，早已引起了国内外武术界的瞩目。

自1980年始，我们在河北省和廊坊地区体委、文安县、霸县体委的支持下，挖掘、研究、整理这一优秀拳种。在整理过程中，我们曾三进北京、六次去文安霸县，九次访天津的多位老拳师，从而获得了霸县李振清、固安肖海波等先师大量的史料和资料。在此基础上，我们用历史和辩证观点对八盘掌进行了长期的科学研究，参照文安任致诚著《阴阳八盘拳法》整理成书，以供武术界和武术爱好者研究学习和参考。

本书介绍了八卦掌原传的技术内容、技术形式、技术理论、锻炼方法和其内在的联系；说明了人体的“体能与技能统一”的前进系统性、阶段性、全面性的科学价值。

为便于读者研究、学习、参考，撰写中力求文字通俗、解说详细、攻防清楚。除了图解以外，还附了“运动路线等示意图”“卦象图”、老谱中的“对练拳势”、“刀枪械势图”等，故本书又是学习、研究武术技击的难得书籍。

本书由正文老拳师献艺整理，任文柱同志示范演练，董

贵堂、张成等同志绘图，南仆、刘万春、郑企平同志编辑审校，徐永祥、刘学正、刘宝和、陈家泰等老拳师积极提供拳谱、资料和史料。对上述同志和老拳师们的贡献，谨致以深切的谢意。

由于水平、时间所限，本书不足之处一定不少，敬请读者予以指正。

河北省武术协会

廊坊地区武术协会

1986年4月

目 录

第一编 概述	(1)
一 阴阳八盘掌介绍	(1)
二 阴阳八盘掌的特点	(7)
三 阴阳八盘掌的手型、步型和手法、腿法与身法	(13)
四 阴阳八盘掌的动作劲力在我国武术锻炼史上的发展	(34)
第二编 阴阳八盘掌六十四式	(40)
符号说明	(40)
一 第一大式 夹马式	(40)
(一) 夹马式	(41)
(二) 变式	(45)
(1) 推托	(46)
(2) 带捋	(47)
(3) 搬扣	(48)
(4) 劈进	(49)
(5) 阴阳叠掌	(51)
(6) 揉球式	(52)
(7) 一掌劲	(54)
二 第二大式 鹰翻式	(56)

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/>