

武当秘传

武当

字

狄兆龙 高飞 编著

人民体育出版社



目 录

八卦掌源流及其他(代序)	康戈武(1)
前言	狄兆龙(4)
第一章 概述	(1)
第二章 八卦掌训练要领和特点	(3)
(一) 外形的特点	(3)
(二) 怎样训练技击	(3)
(三) 训练大脑	(4)
(四) 呼吸与动作的配合	(4)
(五) 战略思想	(5)
(六) 战术思想	(5)
(七) 锻炼过程	(5)
(八) 感应	(6)
(九) 反应	(6)
(十) 胆识	(6)
第三章 基本动作说明	(7)
(一) 主要步型	(7)
(二) 主要手型	(8)
(三) 主要手法运用	(8)
(四) 主要腿法练习	(10)
第四章 八卦掌运作图说	(14)
第一掌 单换掌	(18)

第二掌	走身掌.....	(38)
第三掌	转身掌.....	(62)
第四掌	背身掌.....	(82)
第五掌	回头掌.....	(107)
第六掌	扯勾掌.....	(134)

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/>