

郭古民 传授 吴岳 整编

九宫八卦 连环掌



16

北京体育大学出版社

目 录

第一章 序 言.....	(1)
一、编者序	(1)
二、郭古民先生遗序	
附：八卦掌源流——郭古民先生遗文.....	(2)
三、郭古民先生简介	(5)
第二章 八卦掌介绍.....	(7)
一、八卦掌与易经	(7)
二、八卦掌的特点.....	(11)
第三章 八卦掌的练法	(14)
一、如何走圈及走圈的要领.....	(14)
二、转掌的掌型.....	(17)
三、初学走圈容易出现的毛病.....	(18)
四、八卦掌的三盘及学习八卦掌的步骤.....	(19)
五、八卦掌的基本功.....	(20)
六、定势八掌.....	(29)
七、换势八大掌.....	(35)

第四章 九宫八卦连环掌	(62)
一、九宫八卦连环掌的名称	(62)
二、九宫八卦连环掌的练法	(65)
三、九宫八卦连环掌的技击含意	(134)
第五章 八卦掌各部的讲法	(147)
一、腰 部	(147)
二、胸 腹	(148)
三、肩 背	(148)
四、膝 胯	(149)
五、足 部	(149)
六、步 法	(150)
七、腿 法	(152)
八、手眼身	(155)
九、用 劲	(155)
十、三十六歌诀与四十八法诀	(156)

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/>