

目 录

知 识 篇

- 一、认识八卦掌 (1)
- 二、八卦掌流派及特点 (10)
- 三、八卦掌原理 (14)
- 四、八卦掌功法体系 (17)
- 五、青少年习练八卦掌注意事项 (22)

技 术 篇

- 一、拳术基本功 (28)
- 二、八卦掌桩功 (39)
- 三、八卦掌转掌功 (47)
- 四、八卦掌的主要掌法 (65)
- 五、八卦掌的主要步法 (73)
- 六、八卦掌内功 (85)
- 七、综合八卦连环掌（八家掌） (89)

实 用 技 法

- 一、八卦掌五形五势实用技法 (188)
- 二、八卦掌八字八法实用技法 (226)
- 三、八卦掌八盘掌实用技法 (258)
- 四、八卦掌打穴实用技法 (436)
- 五、八卦掌三大绝招 (467)

知 识 篇

一、认识八卦掌

(一) 初识八卦掌

1. 对八卦掌认识的三大误区

误区之一：八卦掌转掌是把敌人假想在圆心内不动，我围着敌人绕转而达到以动制静攻击敌人的目的。

许多初见八卦掌、初学八卦掌者，甚至有极少数练了一辈子八卦掌的人，都有这种错误的认识，这是误解。

误区之二：俗话说“太极腰，八卦腿”，所以八卦掌转掌主要是练腿上的功夫。

这仍然是误解。所谓“八卦腿”其实是说“八卦走”，是指八卦掌在实战中讲究双腿不停地走动以达到“走化沾打”的目的。

误区之三：八卦掌是以八数为母数凑数成拳，其实跟《易经》的“八卦”没有什么直接的联系，更无法纳卦。

这是由于八卦掌在流传的过程中，只重拳不重理，拳理

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/>