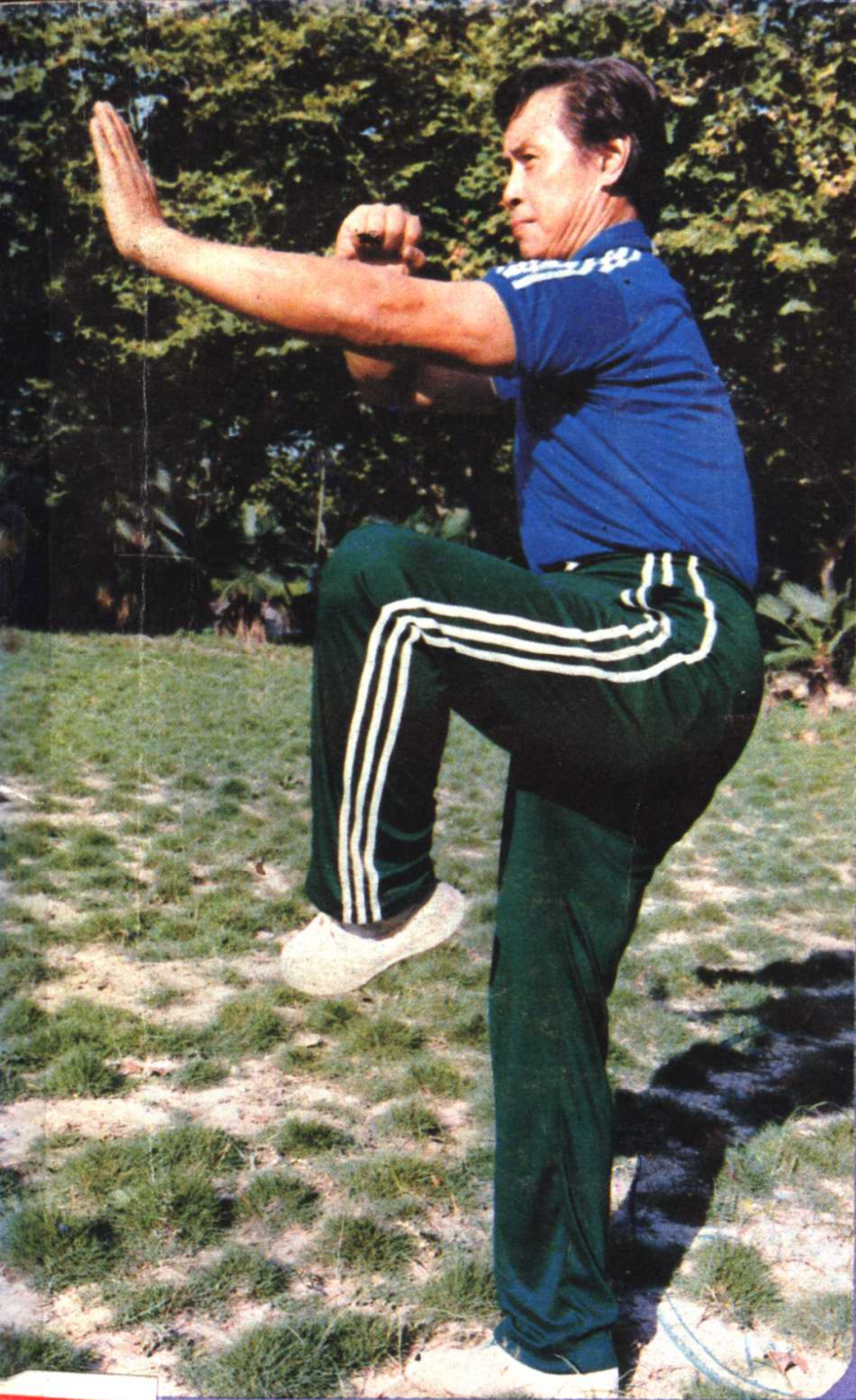




无极拳

21005
ba jī quan

安徽教育出版社

八極拳

蒋浩泉 编著

健身武术丛书之一

安徽教育出版社

前 言

八极拳，是我国武术中功夫名拳之一。它以劲力刚猛、气势雄健著称，素有结构新颖、动作精练、攻防兼备、下盘稳固、横力突出之特点，具有强筋骨，长身体，增气力，出功夫之效用，乃是别具风格的高级拳艺。

八极拳开始盛行于河北沧州，迄今历经二百余年不衰。二十年代末，原南京中央国术馆将八极拳纳入教学计划，作为必修之拳术。嗣后，广传全国，饮誉海外。

早年，我就学于中央国术馆，曾悉心习得八极拳艺。四十年代初，在成都的一次武术表演会上，我应邀与老同学朱国贞作了八极对接表演。双方紧密搭档，一攻一防，上下翻舞，发出劲力如同真战，博得满堂喝采。1979年、1982年，教育部先后举办全国高校体育教师武术训练班，我授了此技，得到同志们的欢迎。

为了满足广大拳术爱好者的需要，我根据多年学练积累，将八极拳整理编写成册。编写时尽量保持原定型模式之特点。套路编排既能单练，又能对练；仅对“对练”开始部分略作整改，并增添一段腿法攻与防的散打对练动作。我认为，单练首段二、三动作“架打踢腿”与“马步顶肘”技击性强，有纳入对练套路的必要。另外，针对整套内容腿法之不足，又在最后部分介绍几种腿法练习，供学练者参考。

本书附有插图272幅，既便于教学时讲解，也便于自学

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/>