

# 《八翻手用法解析》

## 图书基本信息

书名：《八翻手用法解析》

13位ISBN编号：9787537740777

10位ISBN编号：7537740771

出版时间：2012-5

出版社：山西科学技术出版社

作者：刘笃义

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《八翻手用法解析》

## 内容概要

《八翻手用法解析》完善的整理了八翻手用法三百六十招式，析散手一千一百四十余手；并辑录了濒临失传的八翻手七十二暗腿用法。它将使八翻手拳，更臻系统和完善。《八翻手用法解析》招式名称顺序，均依八翻手拳路名称顺序而录，以示八翻手固有之道义，便于记忆、领会。《国术丛书(第15辑):八翻手用法解析(配盘)》注重实用，于散手应用析手详叙，皆为有显著效能之技击法，且可实用于推手术中。

# 《八翻手用法解析》

## 作者简介

刘笃义，1938年生，山西平遥县人。幼年喜爱武术，9岁时便跟小学武术老师学练长拳。18岁参军期间学中国式摔跤。21岁转业到太钢工作，曾先后跟王新午之弟子——郝学儒、薄应遴、李云龙、王锦泉四位老师学练岳氏八翻手、太极拳、形意拳和八卦掌等。

现任太原市万柏林区武协主席、太原市形意拳协会副主席、太原市太极拳推手协会副会长、太原市武术协会常委、山西省形意拳协会常委。多年来从事武术普及、教学、健身活动、誉满三晋。

## 书籍目录

- 第一章 武术源流与八翻手
  - 第一节 相传武术之源
  - 第二节 武术之本源
  - 第三节 八翻手拳法溯源
- 第二章 八翻手用法述真
  - 第一节 八翻手拳用语释义
  - 第二节 八翻手拳内容名称顺序
  - 第三节 八翻手拳功法修炼述要
- 第三章 八翻手用法解析
  - 第一节 一翻手攻防并用法
  - 第二节 二翻手正面捋打法
  - 第三节 三翻手撇身钻打法
  - 第四节 四翻手擒锁靠打法
  - 第五节 五翻手捆拿摔踢法
  - 第六节 六翻手捆锁掷打法
  - 第七节 七翻手截拿捆打法
  - 第八节 八翻手封手掩打法
- 第四章 八翻手身法腿法解析
  - 第一节 八翻手之身法
  - 第二节 八翻手之腿法
  - 第三节 八翻手暗腿应用示例
- 第五章 先贤论武术应用及拳谱用法摘要
  - 第一节 先贤论武术应用法
  - 第二节 贤师论用法要诀
  - 第三节 八翻手拳谱用法摘要
- 第六章 岳家散手与八翻手之关系
  - 第一节 岳家散手拳传承体系
  - 第二节 岳氏八翻手拳传承体系
- 附录岳氏八翻手拳部分拳师简况

## 《八翻手用法解析》

### 章节摘录

版权页：插图：元季明初，有武当道士张三丰，精于少林，复从而翻之，能以静制动，名曰内家，相传即今之太极拳，世遂于武当派称之。又如宋岳武穆之形意拳，清董海川之八卦掌，及各家巨子，代有创作，流传至今，派别滋多，分道扬镳，世并称为内家。内家外家，乃在家出家之意。凡在家练武者，虽非武当，亦内家也；凡出家之练武者，虽非少林，亦外家也。内功外功之意，非指内家外家而言，惟视其所练之术而定。无论武当少林及任何派别，其专主锻炼筋血、骨骼、皮肤者为外功；其专主锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精、气、神者为内功。但专主练外功者，其内部未必不练，绝无精气神不动，而筋肉、骨骼、皮肤可单独自动者。唯练内之成分少，练外之成分多。专练内功者，其筋骨皮肤决不能不牵动，唯练外之成分少，练内之成分多。此特就专者而言。凡功深者，无不内外俱练而后有成。则所谓专练者，尚非完全之法。岳氏散手拳，岳氏八翻手拳，相传宋岳武穆得散手法于丽泉山僧，谓即达摩祖师之所传。师门传为少林之嫡系，即均为相传，无系统之可考。今之八翻手拳，历经诸先辈数十年苦心研求，参以内功拳法之精义，强调招式与呼吸之配合，系内外兼修，快慢相兼，神聚劲顺，刚柔相济之拳法，健身致用，绰有余裕。

第二节 武术之本源 武者，武打格斗之技术也。散手者，各招各式单独使用之谓也。传统武术中，各拳种所含之招式手法，即是武术。在自然界，凡有生命之物，即有其反侵害护身之能。若为能动之物——动物，都有其自卫格斗之技能。自有人类始，人类为了生存，长期进行着人与兽争，进而人与人争，于是择其确切能施于实用斗争应用方法，编为定式，从事教习，是即武术之嚆矢。其相传之迹，虽不得而详，然逢蒙学射于羿（《汉书·艺文志》，有逢门射法，即逢蒙）。庾公之斯，学射于尹公之他，尹公之他学射于濯孺子，厥后，盖聂荆卿源渊有本。则武术之兴创，始于有信史之前，并非创自一人也。昔闻许禹生前贤言之：“武术乃人所编创。先觉觉后觉。”又如岳式散手拳，最初得法仅九手，经历代相传，一手变为二十手。于清同治之际，有河北雄县刘仕俊先生，得其真传，授此拳于北京护军营，计有手法一百八十手。左右散练衍为三百六十手，虽相传递嬗之迹不详，亦决非一人所创，但信为历代武林贤众之举。群众是真正的英雄。武术是搏斗经验的总结和再应用。在漫长的发展历程中，武术担负着防身御敌，除暴安良，保家卫国，反侵略的光荣使命。在中国传统文化的长期哺育下，经过反复的磨炼，使其形成了多拳种、独具特色的传统武术。实际战斗的应用，传统武术突出了攻防技击之能，从军旅到民间，从教头到拳师，从镖客到卖艺人，无不以武术技能贡献于社会。传统武术是技能的武术。

## 《八翻手用法解析》

### 精彩短评

- 1、很好的武术教科 实用性很高
- 2、书的质量一般，光盘和土豆网上播放的差不多有音乐没解说哑巴，和书上的内容有点对不上！再说了在百度人文造假里说徒弟里没有刘笃义这个人，而在此书中却自称是大师兄，本人无从考证，留于他说的师傅的传人考证吧！本人买这本书是用来做参考的，如果能买到王锦全，张希贵，或者是焦建国三位老人老拳师的著作该多好！同时特别希望焦师傅能把岳氏八翻手的前，中，后三个八翻手及用法都整理出来著书立作该多好！本人看了他的视屏真的不错！！
- 3、非常好的一本书！如果有第一本书就好了
- 4、八翻手练好不容易，这本书写的都是熟练之后，日常可用的应用手。
- 5、很实用的一本书，对有基础的可以进一步研究！
- 6、书不错，就是有十八页空白
- 7、用法的解析还能借鉴
- 8、很不错，希望还能在当当网买到作者的另外一本书。
- 9、还好，光盘解说的不太详细。
- 10、书是好书，八幡手的讲解很详细，但书差页16张空白悲催，提醒配货人员仔细一点，不要给当当网抹黑。
- 11、呵呵，买来时才注意到书里还夹了个光碟。
- 12、八番手简单实用，这本书讲解的很详细
- 13、是给老人买的，老人用来打发晚年生活用的，

# 《八翻手用法解析》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)