



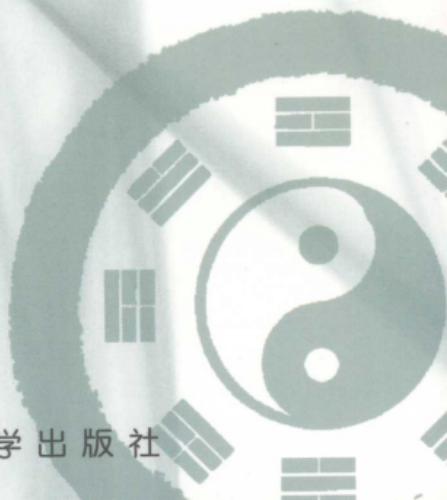
高等教育体育教材
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

八卦掌

BA GUA ZHANG

□ 宗维洁 主编

北京体育大学出版社



责任编辑：吴大才
封面设计：叶浅草



ISBN 978-7-81100-992-7



9 787811 009927 >

定价：10.00元

八卦掌

主编 宗维洁

编委 李巧玲 梁西淋 杨 慧

示范 邱 伟

北京体育大学出版社

责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 肖 芝
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

八卦掌/宗维洁主编. -北京:北京体育大学出版社,
2008.6

ISBN 978-7-81100-992-7

I. 八… II. 宗… III. 八卦掌-基本知识
IV. G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 068459 号

八卦掌

宗维洁 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	4

2008年6月第1版第1次印刷 印数 2000册

定 价 10.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

中华武术是我们中华民族的瑰宝，八卦掌是中华武术中著名的拳种。八卦掌在其不断地发展演变历程中，一直受到广大武术爱好者的喜爱，成为传播广、影响大的拳种之一。

本教材是针对民族传统体育专业学生的教学进行编写的，教材中系统地介绍了八卦掌的起源和发展，以及八卦掌的风格特点、技术内容。同时，丰富了八卦掌的基本技法，在原有八卦掌（老八掌）教材的基础上，又增加了基础八掌和游身八卦连环掌内容，及其用法的说明，突出了八卦掌的技击性。并且结合八卦掌的声像教材一起进行教学，为学生尽快地掌握八卦掌的教学内容提供帮助，为将来进一步研究八卦掌打下基础。

本教材如有不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

目 录

第一章 八卦掌概述	(1)
第一节 八卦掌的起源及发展	(2)
第二节 八卦掌的运动特点和技术内容	(4)
第三节 八卦掌的健身作用	(5)
第二章 八卦掌的基本技术	(7)
第一节 八卦掌对身体各部位的要求	(8)
第二节 八卦掌的手掌身腿步	(11)
第三章 八卦掌技术教学的原理与方法	(22)
第一节 八卦掌技术教学阶段的划分	(23)
第二节 八卦掌技术教学的步骤	(24)
第三节 八卦掌技术教学的方法	(25)
第四章 八卦掌套路的的教学	(27)
第一节 八卦掌初级教学内容——基础八掌	(28)
第二节 八卦掌中级教学内容——老八掌	(49)
第三节 八卦掌高级教学内容——八卦游身连环掌	(83)

第一章

八卦掌概述

本章提要：

本章重点介绍了八卦掌的起源以及发展，八卦掌的运动特点、技术内容以及健身作用。通过本章的学习，能够使学生对八卦掌有一个初步的认识。并调动起学生学习八卦掌的积极性。

第一节 八卦掌的起源及发展

一、八卦掌拳名的由来及概念

八卦掌是我国流传很广的拳种之一，“八卦”最早见于《易经》中：“两仪生四象，四象生八卦。”八卦掌是以八卦学说为理论依据、以掌法变换和行步走转为主的拳术，由于它运动时纵横交错，分为四正四隅八个方位，与“周易”八卦图中的卦象相似，故名八卦掌。

二、八卦掌的起源和发展

八卦掌的起源众说不一，一种认为：八卦掌起源于“离卦”和“坎卦”。据《蓝箬外史》靖逆记中记载：“嘉庆丁巳，有山东济宁人王祥教冯克善拳法，克善尽得其术。庚午春，牛亮臣见克善拳法中有八方步，亮臣曰：‘尔步伐似合八卦。’克善曰：‘子何以知之？’亮臣曰：‘尔为离，我为坎，我二人离坎交宫，各习其所习也。’”有人认为他们所习拳法是八卦掌的雏形。但是，有关学者对此进行了研究，发现靖逆记记载的牛亮臣和冯克善所习“离卦”和“坎卦”是属于梅花拳的范畴。因此，八卦掌来源于“离卦”和“坎卦”之说不可信。

另一种目前较为公认的说法：八卦掌是由清代河北文安县南朱家务人董海川（？~1882年）所创。是董海川把自身掌握的各种拳术与南方道士演练的“转天尊”（转天尊为左右交替的走

圈)的走圈相结合, 创编成八卦掌的雏形——转掌。董海川曾在清朝肃王府当拳师, 故八卦掌首先在北京一带流传开来, 其中, 董海川所授徒中以尹福、程廷华、刘凤春、李存义等较著名, 目前流行的八卦掌有以他们的姓氏命名的, 如: 尹氏、程氏、梁氏、孙氏等八卦掌。在众多的技术流派中, 流传较广的是尹氏、程氏:

1. 尹氏八卦掌

特点: 牛舌掌, 小步走圈, 趋于急行, 出手时冷、脆、硬、快, 身法以“吸、合、抽、扭、撇”的卸化为主, 善用腿法。

2. 程氏八卦掌

特点: 龙爪掌, 走圈时步幅大, 换势讲究摆步、扣步, 劲力沉实, 多螺旋劲, 斜出正入, 腿法以点腿为主。

八卦掌练习起来有八个基本变换掌法。最早形成的套路是先天八卦掌, 也称“老八掌”。传习中又出现了后天八卦掌, 是从先天八卦掌衍化而来, 即一掌生八势, 八个转掌产生 64 种掌法。在一定程度上, 后天八卦掌的出现大大丰富了八卦掌的套路和练习内容。除此之外, 八卦掌在流传的过程中逐渐与各种武术器械相结合, 繁衍出许多器械套路, 如八卦刀、八卦棍、八卦剑、八卦七星杆、子午鸳鸯钺等, 还有对练、散手, 近百年来遍及全国, 并传播到国外。

第二节 八卦掌的运动特点和 技术内容

1. 运动特点

练习八卦掌时讲究“三形三势”：所谓“三形”，即“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”；所谓“三势”即，“行步若趟泥，两臂似拧绳，走转如推磨”。只有这样才能做到掌法多变，步法灵活，身法拧旋翻转，圆活不滞。八卦掌运动的特点是：身捷步灵，势势相连，行步趟平，摆扣清楚，纵横交错，协调圆活，劲力浑厚，刚柔相济。

2. 主要技术内容

八卦掌是在绕圈走转中以站桩、行步为入门基础，以趟泥步、摆扣步为基本步法，以老八掌的基础掌法为核心，再以老八掌衍化的64种掌法及组合而成的八卦连环掌、游身八卦掌、阴阳八卦掌、龙形八卦掌、老八掌、八盘掌、八卦连环腿等套路为拳术内容。以八卦剑、八卦刀、八卦鞭、八卦枪、子午鸳鸯钺、阴阳锐、燕尾翅、乾坤圈、风火轮、判官笔、日月双镰等为器械内容；以八卦对练、八卦六十四掌拆手等为对练内容。

第三节 八卦掌的健身作用

一、改善和提高神经系统的机能

练习八卦掌时特别注意“意”。它不仅要求以意领气，以气领力，而且要求每个动作都要在意念下进行。练功时讲究“入静”，意识集中，排除杂念。这样就使大脑皮层中的一部分运动中枢高度兴奋集中，一部分因诱导作用而处于抑制状态，使脑细胞得到充分的营养，从而改善和提高了神经系统的机能。

二、促进和提高血液循环的功能

人体的细胞需要不断地供给营养，还要不断地把细胞产生的二氧化碳和废物及时排除，细胞才能维持正常的生理活动，人体才能得以生存。这个任务就是通过心脏和血管之间的血液循环来实现完成。练习八卦掌可以使人体的每块肌肉都得到锻炼，这种锻炼不像一般的身体素质练习那样，给肌肉以强烈的刺激，使肌肉僵硬和隆起，而是在自然、放松的状态下给每块肌肉以挤压，促使静脉血液加速回流心脏，心脏供血充足了，向全身排出的血量就会增加，于是人体的每个细胞都会得到更多的营养。

三、使人体的呼吸系统得到了良好的锻炼

呼吸系统的主要功能是吸入氧气和呼出二氧化碳。呼吸是人

八卦掌

体维持生命所必须的生理活动。练习八卦掌时有自然呼吸，更多的是腹式呼吸，通过深、长、匀、细的呼吸达到气沉丹田。这样就使横膈肌、肋间肌、腹肌的收缩和舒张加大，呼吸深度加强了，促使肺活量也增大，提高了心脏和呼吸系统的功能，从而使呼吸系统得到了良好的锻炼。

四、增强消化系统的功能

八卦掌是一项不用拙力，没有蹦跳，较为和缓的运动。通过练功，周身内外都得到了充分的锻炼，人体消耗的能量加大了，饮食量也会随之增加，为满足人体所需的各种营养，加大了消化器官的工作，增强了消化系统的功能。

五、增强骨骼、肌肉的活动能力

通过锻炼加强骨骼的营养，可以使骨密质增厚，骨质排列整齐，起到防止骨质疏松的作用。由于锻炼促进了人体的新陈代谢，使肌肉细胞得到了充分的营养，从而提高了肌肉力量。

第二章

八卦掌的基本技术

本章提要：

本章系统地介绍了八卦掌对身体各部位的要求和八卦掌的手形、步形、手法、步法、腿法等练习的基本方法，使学生初步了解八卦掌的基本技术，为学习八卦掌套路奠定基础。

第一节 八卦掌对身体各部位的要求

“十要八法”全面系统地阐明了练习八卦掌时对周身各部位要领。

一、十 要

1. 头

头正颈直，二目平视，虚领顶劲，有神有意。

2. 背

含胸圆背，力催身前，不僵不滞，舒展自然。

3. 肩

双肩里合，宜松宜垂，劲力到手，肩之所为。

4. 臂

前臂屈伸，后臂护身，滚钻争裹，变化随心。

5. 肘

沉肩坠肘，力量到手，肘法要诀，攻中有守。

6. 手

拇指外展，中指上伸，四五贴拢，虎口圆分。

7. 腰

腰如轴立，刚柔相济，有拧有翻，灵活有力。

8. 臀

谷道缩提，任督交会，气纳丹田，吸胯溜臀。

9. 股

前股领路，后股支撑，合膝裹裆，剪股之形。

10. 足

里足直出，外足微扣，行步趟泥，五指微扣。

二、八 法

1. 三 顶

头要顶，舌要顶，掌要顶。

头上顶，有冲天之雄；舌上顶，可生津液；手掌外顶，有利于力贯掌指。

2. 三 扣

两肩扣，掌背扣，足背扣。

两肩扣，气力可以到肘；掌背扣，气力可以到手；足背扣，力发于足，力达于全身。

3. 三 圆

脊背圆，前胸圆，虎口圆。

八卦掌

脊背圆，力能催前；前胸圆，两肱力全；虎口圆，掌指力厚，力能外宣。

4. 三 敏

心要敏，眼要敏，掌要敏。

心敏能随机应变；眼敏能眼观六路，监察机宜；掌敏能先发制人。

5. 三 抱

心意抱，两肋抱，胆量抱。

心意拢抱，气不外宣；两肋拢抱，出入力全；胆量抱身，临敌不乱。

6. 三 垂

气要垂，肩要垂，肘要垂。

气垂则气沉丹田，肩垂则力催肘前，肘垂则两臂自圆。

7. 三 屈

两臂屈，两腿屈，两腕屈。

两臂屈则力浑厚；两腿屈则可催身；两腕屈则掌力坚。

8. 三 挺

颈要挺，腰要挺，膝要停。

颈项挺，精神贯顶；腰挺则力贯全身；膝挺则纵弹有力，气腾神怡。

第二节 八卦掌的手掌身腿步

一、手形：掌

俗话说“一寸长一寸强”，八卦掌以掌当拳，因为掌比拳优越，它不仅比拳长出了一指，而且掌心可用，掌根可用，掌沿可用，掌腕可用，掌背可用，手张五指各有各的用处。下面介绍八卦掌的掌形（以程式八卦掌为例）。

龙爪掌：拇指外张，虎口撑圆，食指回领，中指上顶，无名指与小指内裹，掌心涵空，塌腕前顶。

龙爪掌的掌形变化分为仰掌、俯掌、竖掌、抱掌、劈掌、撩掌、挑掌、螺旋掌8种。现分别图解如下：

1. 仰 掌

掌心向上，五指分开、掌心凹空（图1-1）。

2. 俯 掌

掌心向下，五指分开（图1-2）。

3. 竖 掌

食指、中指、无名指、小指向上分开竖直，拇指斜向上与食指成八字形，掌心向外，手腕上屈（图1-3）。也有掌心向里或向左右者，亦叫竖掌。左右手相同。