

朱宝珍／著

传统

第二册

传统八卦掌器械习练要领和套路介绍

人民体育出版社



传统八卦掌

第二册

朱宝珍 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

传统八卦掌.第二册/朱宝珍著.

-北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2182-9

I.传… II.朱… III.八卦掌

IV.G852.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 058229 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 15.5 印张 345 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2182-9/G · 2081

定价:26.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

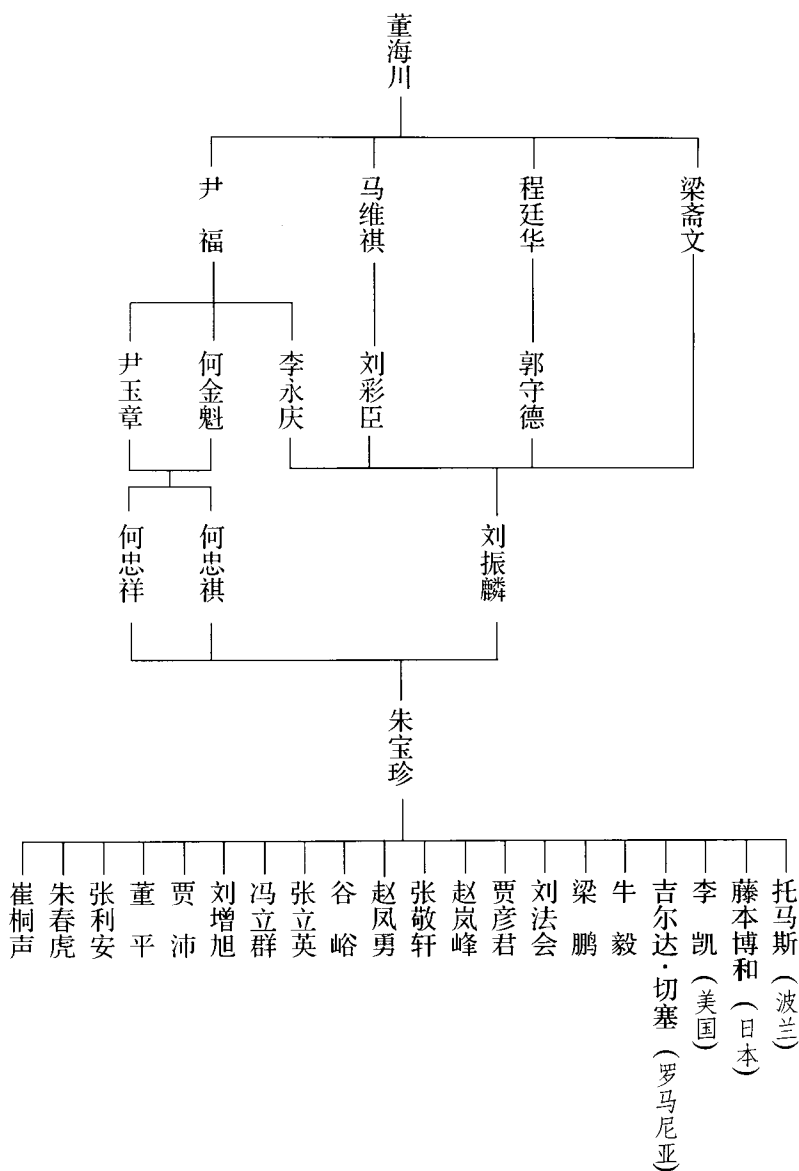


八卦掌名家刘振麟先生



作者与部分弟子、部分再传弟子合影（中排第4人为作者）

本书涉及传承体系



《传统八卦掌》丛书工作人员

编辑整理：	张立英	赵凤勇	梁 鹏
摄 影：	秦彦博	张立英	赵凤勇
	张敬轩	贾 沛	刘增旭
动作示范：	朱宝珍	张敬轩	孙 妍
	赵凤勇	张立英	冯立群
	刘增旭	贾 沛	
技术支持：	崔桐声	朱春虎	郭彦民
	牛 毅	张敬轩	张利安
	刘增旭	冯立群	贾 沛
	谷 峪	董 平	刘法会
	贾彦君	李凯(美国)	



作者简介

朱宝珍，1933年7月生于河北定兴县。

自幼习武，后从师刘振麟、胡耀珍、何中祺、何中祥、张洪基等人，擅长二郎拳、五祖拳、形意拳、太极拳、昆仑拳，专攻程派和尹派八卦掌及各种器械。培养学生近千人，在国内外武术比赛中成绩优异。朱宝珍被载入《中国当代武术家辞典》《中国民间武术家名典》《当代武林录》等典籍。

传统八卦掌



第二册

【第二册】传统八卦掌各大流派的技术特点、基本套路、实战攻防等内容

【第二册】传统八卦掌器械习练要领和套路介绍

【第三册】传统八卦掌的高级套路和器械套路

传统八卦掌



【第二册】

目 录

第一章 八卦刀的基本技术.....	(1)
第一节 八卦刀的基本概念.....	(1)
一、八卦刀的各部位名称	(1)
二、八卦刀的基本动作	(2)
第二节 八卦老八刀.....	(6)
第一刀 单换刀	(10)
第二刀 双换刀	(15)
第三刀 顺盖刀	(20)
第四刀 转环刀	(25)
第五刀 翻滚刀	(31)
第六刀 回探刀	(38)
第七刀 背插刀	(46)
第八刀 云磨刀	(56)
第三节 转刀八势	(64)
第一势 提刀势	(65)
第二势 托刀势	(70)
第三势 撩刀势	(75)
第四势 挑刀势	(79)
第五势 斩刀势	(86)
第六势 抹刀势	(90)
第七势 盖刀势	(95)
第八势 推刀势	(99)

第二章 八卦枪的基本技术	(104)
第一节 八卦枪的基本概念	(104)
一、八卦枪的各部位名称	(104)
二、八卦枪的基本动作	(105)
第二节 八大老枪	(113)
第一枪 单换枪.....	(117)
第二枪 双换枪.....	(120)
第三枪 顺式枪.....	(123)
第四枪 转身枪.....	(128)
第五枪 翻身枪.....	(135)
第六枪 回身枪.....	(145)
第七枪 背身枪.....	(152)
第八枪 磨身枪.....	(158)
第三章 子午鸳鸯钺的基本技术	(166)
第一节 子午鸳鸯钺的基本概念	(166)
一、钺的各部位名称	(166)
二、钺的基本动作	(167)
第二节 子午鸳鸯钺转钺八势	(172)
第一势 切钺势.....	(173)
第二势 托钺势.....	(176)
第三势 抱钺势.....	(179)
第四势 上托下切钺势.....	(185)
第五势 铲钺势.....	(189)
第六势 推钺势.....	(193)
第七势 阴阳钺势.....	(198)
第八势 风轮钺势.....	(206)
第三节 子午鸳鸯钺走钺八势	(214)
第一钺 单换钺.....	(217)



第二钺 双换钺·····	(219)
第三钺 顺势钺·····	(223)
第四钺 翻身钺·····	(225)
第五钺 转身钺·····	(229)
第六钺 回身钺·····	(233)
第七钺 磨身钺·····	(237)
第八钺 背身钺·····	(242)
第四章 判官笔的基本技术 ·····	(248)
第一节 判官笔的基本概念·····	(248)
一、判官笔的各部位名称 ·····	(248)
二、判官笔的基本动作 ·····	(248)
第二节 判官笔的基础动作·····	(253)
第一势 冲刺笔势·····	(256)
第二势 冲天插地势·····	(258)
第三势 十字笔势·····	(264)
第四势 翻身拨笔势·····	(269)
第五势 背插笔势·····	(275)
第六势 探笔势·····	(279)
第七势 截笔势·····	(285)
第八势 龙行穿笔势·····	(289)
第五章 八卦单器械初级套路 ·····	(296)
第一节 八卦刀初级套路·····	(296)
第二节 八卦双头枪初级套路·····	(339)
第六章 八卦双器械初级套路 ·····	(392)
第一节 子午鸳鸯钺初级套路·····	(392)
第二节 判官笔初级套路 ·····	(440)

第一章 八卦刀的基本技术

八卦掌门内的技法和击法都是技法动作的组合在行步转圈运动中变换，否则不是纯正的八卦掌技法和击法，刀也如此。纯正的原始传统八卦刀，称为“刀势”，与原始掌势的组合、演练及击法相同，也是在行步转圈运动中变换，变刀换势所不同的是有两种练法。

一、单手练习，即固定一手拿刀练习，运用提刀式和托刀势互换变化进行转圈演练。

二、双手(左右手)单独演练，即左手提刀势，练完一刀式换到右手拿刀，再依提刀式演练同一刀势，称左右开弓的练法。

本书按单手由托刀和提刀势行步转圈，说明刀的动作，若想左右开弓练习，仅在刀式最后一个动作中换手，亦即托刀或提刀刀式。

第一节 八卦刀的基本概念

一、八卦刀的各部位名称(图 1-1-1)

- 1.刀尖
- 2.刀刃
- 3.刀面
- 4.刀背
- 5.护手

6. 刀柄

7. 刀彩

8. 刀身

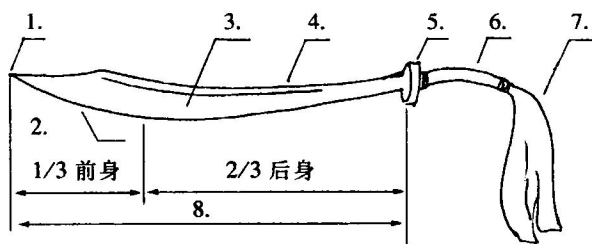


图 1-1-1

二、八卦刀的基本动作

1. 削刀: 刀平行运动, 刀刃与运动方向一致(图 1-1-2)。

2. 斩刀: 刀横向从上向斜前下方运动, 刀刃向斜前方(图 1-1-3)。



图 1-1-2



图 1-1-3

3.劈刀：刀尖向前，刀刃向下，从上向下运动（图 1-1-4）。

4.挑刀：刀竖向，以刀头为力点，从下向上弧形运动（图 1-1-5）。



图 1-1-4



图 1-1-5

5.盖刀：刀横向从头上向斜下方运动，刀刃向斜下方（图 1-1-6）。

6.扎刀：以刀尖为力点，向前运动，刀刃向下（图 1-1-7）。

7.探刀：刀从上向前下方运动，刀刃向上（图 1-1-8）。

8.撩刀：刀从下弧形向上运动，刀刃向上（图 1-1-9）。

9.云刀：刀从前经左向头上方运动，刀平同时外转（图 1-1-10）。



图 1-1-6



图 1-1-7



图 1-1-8





图 1-1-9



图 1-1-10

10. 片刀:刀从头上方经右向前运动,刀平同时外转(图 1-1-11)。

11. 抹刀:刀刃向外,水平方向弧形运动(图 1-1-12)。



图 1-1-11



图 1-1-12