

指导弟子们练功



目 录

第一章 八极拳的历史渊源及传承情况	(1)
第一节 八极拳的历史渊源	(1)
第二节 八极拳的传承及代表人物	(2)
一、吴钟	(2)
二、李书文	(3)
三、霍殿阁	(5)
四、许兰洲	(5)
五、许家福	(6)
六、鲍有声	(7)
第二章 八极拳的风格、特征及训练要求	(12)
第一节 八极拳的风格特点	(12)
第二节 习练八极拳的初级阶段	(13)
第三节 习练八极拳的中级阶段	(14)
第四节 习练八极拳的高极阶段	(15)
第五节 八极拳的劲力	(16)
第六节 八极拳的内功	(17)
第七节 八极拳的练与养	(18)
第八节 八极拳的主要特征	(19)

第三章 八极拳的技术内容详解	(21)
第一节 八极拳的基础功夫	(21)
第二节 八极拳的辅助练习	(27)
第三节 金刚八式	(29)
第四节 八极小架(小八极拳)	(41)
第五节 八极大架(大八极拳)	(64)
第六节 六大开	(100)
第七节 八极对接拳(对练)	(109)
第四章 八极拳的器械简介	(141)
一、六合大枪	(141)
二、震山棍(行者棒)	(179)
三、大六合刀(动作名称)	(223)
四、小六合刀(动作名称)	(223)
五、万胜刀(双刀)(动作名称)	(223)
六、月霞剑(动作名称)	(224)
七、青萍剑(动作名称)	(224)
八、双钩(动作名称)	(225)
第五章 八极拳与劈挂掌	(226)
第一节 大劈挂掌	(226)
第二节 小劈挂掌	(258)
第三节 八极对劈挂(对练)	(278)
第六章 雷拳(形拳)	(305)
第一节 虎形	(305)
第二节 龙形	(309)

(11)	第七章 易筋经	(313)
(115)	第一节 太极软架(易筋经)第一套	(314)
(127)	第二节 太极软架(易筋经)第二套	(339)
(129)	第三节 太极软架(易筋经)第三套	(360)
(141)	后记	(385)
(100)	第一章 八极拳的历史渊源及传承情况	(1)
(101)	第一节 八极拳的历史渊源	(1)
(141)	第二节 八极拳的传承及代表人物	(1)
(141)	一、吴钟	(2)
(179)	二、李书文	(3)
(223)	三、霍殿阁	(5)
(223)	四、许益洲	(5)
(223)	五、许家福	(6)
(224)	六、施有政	(7)
(224)	第二章 八极拳的风格、特点及训练要求	(12)
(225)	第一节 八极拳的风格特点	(12)
(225)	第二节 习练八极拳的初级阶段	(13)
(226)	第三节 习练八极拳的中级阶段	(14)
(228)	第四节 习练八极拳的高级阶段	(15)
(228)	第五节 八极拳的功力(器械)训练	(16)
(202)	第六节 八极拳的内功	(17)
(202)	第七节 八极拳的练与养	(18)
(202)	第八节 八极拳的主要特征	(19)
(202)		(19)

第一章

八极拳的历史渊源及传承情况

第一节 八极拳的历史渊源

在我国的文化宝库中，武术是中华民族瑰宝，深受广大人民群众喜爱。在众多的武术拳种中，八极拳以其独特的风貌、质朴无华的风格而自成一家，经历代名家不断发扬光大，经久不衰，是贯通古今的著名拳种之一。

八极拳，早年间也有人称做“巴子拳”。中国北方“巴”字的发音与“钹”字相同，而且有时会把“巴”字当做“钹”的简化字使用。因此“巴子拳”本来是“钹子拳”的意思。早在明朝，著名将领戚继光就将巴子拳列为名拳之一，但由于“巴子拳”名称粗俗，后经清康熙年间“神枪”吴钟将其改为“八极拳”。至于此拳为何以“八极”二字命名，说法较多。

一曰：北方将练武称为练“把式”或练“八式”的，而取名“八极”是督促门人弟子将武术练到极致。

二曰：在本门“八极”训练中，非常重视头、肩、肘、手、腰、胯、膝、足这人体中的八个部位的锻炼，甚至要求这种锻炼达到极点。

三曰：汉代刘安的《淮南子·坠形训》记有“九洲之外有八寅，八寅之外有八弘，八弘之外有八极”，取八方极远之意，足