

八卦掌

钱钰杰

简介

八卦掌又称游身八卦掌、八卦连环掌，是一种以掌法变换和行步走转为主的中国传统拳术。由河北省廊坊市文安人董海川创于清末。其在江南游历时得到道家修炼的启示，结合武术加以整理而成八卦掌。首先在北京一带流传，近百年来遍及全国，并传播到国外。2008年6月，列入国家级非物质文化遗产名录。

课时安排 (60')

1. 准备活动 (10')

热身，关节操，薄弱处强化

2. 主体教学 (40')

在温故的基础上，每次学练 1-5 势新动作，视学员接受能力而定，新动作教学分 3 个步骤：连贯模仿、分解教学、完整演练

3. 整理活动 (10')

放松，拉伸，薄弱处强化

名称顺序

1. 无极学
2. 太极学
3. 两仪学
4. 四象学
5. 乾卦狮形学
6. 坤卦麟形掌
7. 坎卦蛇形学
8. 离卦鹤形学
9. 震卦龙形学
10. 艮卦熊形学
11. 巽卦凤形学
12. 兑卦猴形学