

<<小念头>>

图书基本信息

书名：<<小念头>>

13位ISBN编号：9787509614150

10位ISBN编号：7509614155

出版时间：2011-6

出版时间：经济管理

作者：李东滨

页数：170

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：<http://www.tushu007.com>

<<小念头>>

内容概要

《小念头：朝形发力》是咏春拳的第一套拳法，是内劲训练的源泉。

它以小搏大、以弱胜强、劲发于寸的内劲威力，可令身形瘦弱矮小之人在贴身搏斗的瞬息之间，击倒人高马大的壮汉。

《小念头：朝形发力》的五个章节，从科学的角度阐述结构发力的原理，详细披露了小念头拳中蕴含的内劲训练方法与防身自卫之术。

作者简介

李东滨，武术指导，精修南派咏春拳，多年来从事传统内家拳理论与发力研究。在各大武术杂志发表多篇文章，曾出版《截拳道兵器至尊》。策划、拍摄、发行《狂龙武道十八法》、《双截棍狂龙九式》等多部功夫类教学片。

<<小念头>>

书籍目录

第一章 小念头拳力之源泉第一节 小念头的隐藏力量第二节 二字钳羊马的力学结构第三节 肘底力与藤条劲第四节 中线发力 三节合一第五节 咏春八手 四门攻守第六节 三关九节劲第二章 长桥寸劲 日字冲拳第一节 日字冲拳 寸劲之源第二节 长劲发力 打靶训练第三节 寸劲手型 力达拳尖第四节 寸拳击靶 试力训练第五节 击破试力 劲发于寸第六节 习拳发力 五宜五忌第三章 尺骨如刀 力成三角第一节 马分进退 力有整散第二节 对马冲拳 刀劲训练第三节 硬桥硬马 贴身短打第四节 门分内外 拍手化拳第四章 拳谱技法 内功心法第一节 小念头拳谱第二节 小念头内功心法第三节 问手卸力训练第四节 摊手技法第五节 圈手技法第六节 膀手技法第七节 耕手技法第八节 按掌技法第九节 枕手技法第十节 拂手技法第十一节 标指手应用第十二节 抹手弹手应用第十三节 摊手底掌应用第十四节 侧掌、圈手、斜掌应用第十五节 弹桥冲拳与回劲训练第十六节 正掌、侧掌、横掌应用第十七节 来留去送与甩手直冲应用第五章 手训练劲如螺旋第一节 单 手听劲训练：转马直拳对转马摊手第二节 单 手听劲训练：窒手摊手对正掌圈手冲拳第三节 单 手听劲训练：转马侧掌对转马圈手底掌第四节 单 手听劲训练：枕手冲拳对正掌膀手第五节 单稿手听劲训练：侧掌对圈手标指第六节 单 手听劲训练：低膀手冲拳对圈手横掌第七节 双 手听劲训练：同向双侧掌对同向双圈手标指第八节 双 手听劲训练：逆向双侧掌对逆向双圈手标指第九节 盘手听劲训练：伏手膀手摊手螺旋发力示范后记 贵在中和不争之争

<<小念头>>

编辑推荐

《小念头：朝形发力》从科学的角度阐述了结构发力的原理，详细披露了小念头拳中蕴涵的内劲训练方法与防身自卫之术：如用二字钳羊马练出上肢卸力反弹的肘底力与藤条劲；如用日字冲拳练出腰马合一的劲力，把身体的重量层层叠加在拳头上；如运用科学的训练方法，练出一秒中连发六拳的连环冲拳速度；如运用试力训练，在一寸到三寸的距离内爆发重击，击破木板，击倒对手；如运用对马冲拳训练，将人体前臂尺骨训练成百炼钢刀一样的硬度、韧性与锋锐，临敌之时以刀劲强攻直取，一击奏效；如运用来留去送、甩手直冲的心法要诀，进行双手双臂的触觉感应与条件反射训练，形成遇险自救本能防御的习惯；如运用小念头拳谱中的十几种技击手法，实施自卫反击实战克敌。

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:<http://www.tushu007.com>