

<<寻桥>>

图书基本信息

书名：<<寻桥>>

13位ISBN编号：9787509615973

10位ISBN编号：7509615976

出版时间：2011-10

出版时间：经济管理

作者：李东滨

页数：200

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>

## <<寻桥>>

### 内容概要

“寻桥”作为咏春拳的第二套拳法，其意义就在于承上启下，承接“小念头”的静念“朝形发力”，进入动态的“追形发力”训练阶段，从而为标指的“败形发力”打下坚实的功底与技法基础。

《寻桥——追形发力（咏春发力秘笈）》的撰写汇总诸多前辈长者之言论心得，纯粹从“力”的角度阐述咏春“追形发力”的秘练之法，期待读者能于千变万化的手法、腿法中，化繁为简，以简驭繁，真正溯悉咏春内劲发力之奥秘。

### 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。

## &lt;&lt;寻桥&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 咏春步法 追形接打
  - 第一节 直线进马 冲力加速
  - 第二节 圈步进马 力走圆弧
  - 第三节 追步发拳 角度多变
  - 第四节 抗打训练 筋强骨坚
- 第二章 三式腿法 阻截进马
  - 第一节 直撑腿法 蹬踏进马
  - 第二节 斜撑腿法 拦截进马
  - 第三节 横撑腿法 变线阻打
- 第三章 粘连黏随 手法对练
  - 第一节 蛇形缠腕 膀手破拳
  - 第二节 封手管制 以横破直
  - 第三节 摊手接力 图掌合
  - 第四节 螺旋发力 掌腿合击
  - 第五节 拍手化摊 消解冲拳
  - 第六节 捋手冲拳 膀摊化解
  - 第七节 拍手冲拳 捋手封腿
  - 第八节 捋手冲拳 沉劲对练
  - 第九节 化解冲拳 手法多变
- 第四章 寻桥拳谱 技法解析
  - 第一节 寻桥拳谱 分段解析
  - 第二节 穿桥打眼 拦手化打
  - 第三节 捋手勾拳 斜肘撞肋
  - 第四节 伏手化拳 连消带打
  - 第五节 拍手冲拳 连环破中
  - 第六节 拦手冲拳 守中蕴攻
  - 第七节 膀手卸力 攻防一体
  - 第八节 拂手消拳 抹手铲颈
  - 第九节 螺旋钻点 以攻制攻
  - 第十节 圈手化掌 闭穴锁扣
  - 第十一节 弹桥冲拳 消打合
  - 第十二节 破解擒拿 以打为消
- 第五章 藕手藕腿 手脚互通
  - 第一节 盘手训练 劲发螺旋
  - 第二节 过手反应 随意成招
  - 第三节 稿腿训练 手脚互通
- 第六章 棍马扯拳 散手桩法
  - 第一节 棍马扯拳 枪棍标喉
  - 第二节 散手桩法 弹桥寸手

## &lt;&lt;寻桥&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：咏春拳手在搏击中，无论进退，都是采取坐后马的方式，即将身体重心主要放在后腿上进行多方位、多角度移动来实施攻击的。

实战中，步法移动的最佳位置包括方位、距离、时机；进，可以封堵、管扣、夺势制用；退，以求避实击虚、引进落空、固势之利。

简而言之，步法是一切拳法应用的关键。

唯有步活，出拳才能合乎技法、劲不散乱；唯有步活，才能做到步快；唯有步快，才能做到“拳似流星”，最终令拳法、身法、步法、念力合而为一。

第一节 直线进马冲力加速直线进退马拳谱云：“未曾动梢先动根，手快不如半步跟。

”这讲的是咏春实战搏击的核心要诀——手快不如步法快。

历来咏春拳以拳似流星般的速度和风雨不透的手法防护著称于世，故而外行皆以为咏春拳仅善于用手法攻击。

殊不知，咏春发力皆源于下盘功夫的优劣。

实战时一名拳手手法再快，若步法跟不上，则根本无法发挥出一击制敌的整劲力量，此时即便击中对手，也不过是一臂之力或局部之力，不足以重创对手。

所谓整劲，是指发力时手、脚、身一处动，处处都动，不是只动手臂的局部发力。

相信许多人都看见过自然界中“虎扑羊”的动作，老虎捕猎之时后腿一蹬，一跃而起，整个身子扑到羊的身上，靠的是整个身子的直线前冲之力将羊扑倒在地，瞬间一击便结束战斗。

同样的道理，咏春拳“直线进退马发拳”采用的便是这种作战原理，临敌之时后腿蹬地发力，身体前冲，手、足、身同进，此时手臂前伸出拳发力，加上足和身子前进的速度，三者合一，速度快、整劲足、力量大。

<<寻桥>>

编辑推荐

《咏春发力秘笈&gt;·寻桥:追形发力(第2部)》是首次披露咏春拳不传之秘·内家拳发力训练绝顶典藏。

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>