

<<咏春拳木人桩应用法>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳木人桩应用法>>

13位ISBN编号：9787537737210

10位ISBN编号：7537737215

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：韩广玖

页数：274

字数：135000

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>

<<咏春拳木人桩应用法>>

内容概要

木人桩法是咏春拳的高级套路。

韩广玖编著的《咏春拳木人桩应用法》属咏春拳系列之一，在介绍木人桩的源流、练拳宗旨、技击要求、结构的基础上，详细拆解了木人桩的打法及散式。

该书风格突出，内容充实，动作讲解规范；图文并茂，易学易懂，有益于健身；去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作，集中了传统套路中的主要结构和技术内容。

适合广大武术爱好者阅读学习。

<<咏春拳木人桩应用法>>

作者简介

韩广玖，1956年出生于广州，自幼随父习武，16岁从名师谭迪修蔡李佛拳，20岁参军入伍并在边防部队磨练多年，20世纪80年代，先后师从咏春拳(梁赞派系)嫡传八代传人彭南及佛山太极宗师区荣钜研习咏春拳及杨式太极、六合八法等拳术，同时专注于南派武术的系统研究并卓有成效，是中国武术段位五段武师，佛山武术协会理事。

曾任广东省佛山市精武体育会第23、24界理事，佛山市咏春活动中心副主任。

韩广玖先生视研究和弘扬中华武术为毕生事业，不仅为此传艺授徒，还注重深入生活，博取各家之长，突破传统地域的限制，结合实际变通创新，逐步形成自己独特的技艺风格，并提笔整理撰编武术专著。

已先后出版了《罗汉伏虎拳》、《蝴蝶双掌与蝴蝶双刀》、《铁弓三线拳与行者棍》和《五形拳与十八缨枪》等多部南少林武术书籍，丰富和充实了中国传统武术理论思想宝库，为海内外武术爱好者提供了重要的参考资料，深受海内外武术爱好者的青睐。

<<咏春拳木人桩应用法>>

书籍目录

木人桩源流
练习木人桩之宗旨
木人桩法技击要求
咏春拳木人桩的结构
木人桩法套路动作反应用
后记

<<咏春拳木人桩应用法>>

章节摘录

版权页：插图：学习木桩法的目的，主要是使习练者掌握好咏春七部位（手、足、头、肩、肘、膝、臂），把七个部位练好后合为一拳，并运用木桩各手法使擒拿摔掇、打抓踢撞，使桥手受到冲击力和反冲击力的锻炼，在不断的打桩中去熟练攻防、进退、闪侧、俯仰等八法，在瞬间万变的情况下，不断提高进攻防守的威力。

在木人桩操练过程中，在进退攻防力量和速度上，讲究快慢相间，刚柔相济，用意不用力；从不同角度及方向移动时，保持肘部与身体的位置，正确运用肘部的攻防能力，不断提高手臂适应及快捷的反应能力；从硬练到软练桥手的过程中，把学习过的咏春拳各个手法，以散式、单式反复练习，温故知新，练成硬而不僵、松而不懈，形曲意直、意圆力方，四方是力、力达四方，悟刚即刚，悟柔即柔，全身上下多处都有虚实、有轻重、有吸力和反弹力，手脚配合，一旦触敌发力，即可用意念和六合劲控制出手，瞬间击出爆发力。

练习木人桩法就是练习技击，视木人桩为假想的打击对象，通过苦练，摸索出攻击对方的最佳方案，或上下齐攻，或双手齐攻，或单手进攻，或拼上打下，或佯用拳而实用腿，或手脚并用，或进步而攻，或摆步而守，或步步紧进等等，使攻防结合，闪侧与俯仰兼施，令对手处处措手不及，只有招架之功，无还手之力。

并且要求习练者在进攻中应用直送、横送等，在防守时把对手攻势化去，使对手打来的拳力点偏移。简而言之，一旦与敌人交手，不但要有以上所讲到的意念、手法、身形、步法变化的运用，同时审时度势，做到头正、沉腰、手快、神在、气和。

<<咏春拳木人桩应用法>>

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>