

<<咏春三套拳法>>

图书基本信息

书名：<<咏春三套拳法>>

13位ISBN编号：9787538178685

10位ISBN编号：7538178686

出版时间：2013-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：舒建臣

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>

<<咏春三套拳法>>

内容概要

《咏春三套拳法》中咏春拳内容保留大量的正统佛山咏春拳内容，以及对姚才、叶问、阮奇山“咏春拳三雄”的拳法精粹进化内容，咏春拳练习者可以从中窥出并不多见的传统佛山咏春拳的丰富体系内容，以及传统的训练拳术招式、训练方法等。

中华咏春拳正统也是咏春拳的代表和概括，其意义咏春拳练习者自然可以深思。

《咏春三套拳法》内容以传统中华咏春拳为主，其他衍变支系的咏春拳内容均可借鉴《咏春三套拳法》内容加以对照参考，去深入认识咏春拳。

<<咏春三套拳法>>

作者简介

舒建臣，中国著名武术家。

现居广东深圳。

主编有《截拳道入门系列》、《咏春拳系列》。

著有《截拳道》、《截拳道短棍技法》、《中国散打系列丛书》、《咏春拳学系列》、《佛山咏春拳系列丛书》、《擒拿解脱反擒拿》《中国擒拿术》等等。

舒建臣，生于中国北方武术之乡，随名师习南北拳术，入散打队。

对咏春拳及截拳道有独到见解，其拳学思想深受众多习武者的喜爱。

舒建臣是我国著名的武术技击家。

对咏春拳、截拳道贡献功不可没。

舒建臣著述数本武术类专著，并在中外出版传播，受到中外武术爱好者的喜爱，其作品并被其它同类作品借鉴和引用。

<<咏春三套拳法>>

书籍目录

第一部分咏春拳概述及咏春小念头拳法 第一章中华咏春拳概述 / 12 第一节咏春拳概述 / 13 一、咏春拳与严咏春的传说 / 13 二、咏春拳与五枚的传说 / 14 三、咏春拳与一尘庵主的传说 / 15 四、咏春拳与至善禅师的传说 / 15 五、咏春拳与梁赞 / 16 第二节中华咏春拳的内容 / 17 第二章咏春小念头 / 19 第一节小念头概念 / 19 一、小念头之名 / 19 二、小念头的结构与特点 / 20 三、小念头练习的基本要求 / 20 第二节小念头套路图解 / 21 一、钳阳马 / 22 二、双铰剪(剪刀手) / 26 三、摆指 / 27 四、佛掌 / 29 五、杀手 / 32 六、躡手 / 34 七、企掌 / 36 八、摊手 / 38 九、膀手 / 42 十、脱打 / 44 第三章小念头训练法 / 48 第一节小念头释意 / 48 第二节小念头训练步骤 / 50 一、构成咏春拳动作规范的要素 / 50 二、咏春拳套路训练步骤 / 50 第三节小念头理念和实践 / 52 一、钳阳马 / 52 二、下剪手 / 52 三、上剪手 / 52 四、冲捶 / 52 五、摆指 / 52 六、摊手 / 52 七、佛掌 / 54 八、拍压 / 54 九、弹手 / 55 十、横掌 / 55 十一、攥掌 / 55 十二、杀手 / 55 十三、摆桩 / 56 十四、双伏手 / 56 十五、标指 / 56 十六、单伏手 / 56 十七、膀手 / 57 十八、下弹手 / 57 十九、抵掌 / 57 二十、脱手 / 57 二十一、七星捶 / 58 二十二、脱打 / 58 第四节小念头辅助训练 / 58 一、钳阳马 / 59 二、二字钳阳马 / 60 三、走马 / 60 四、双蹲马 / 62 五、独脚马 / 63 六、独脚拳 / 64 第五节小念头木人桩训练法 / 65 一、钳阳马 / 67 二、弹手 / 68 三、下剪手 / 69 四、上剪手 / 69 五、冲捶 / 69 六、上摇手 / 70 七、下摇手 / 71 八、右摇手 / 71 九、左摇手 / 72 十、摊抓 / 72 十一、变式伏手 / 73 十二、蛇形手 / 74 十三、横掌 / 74 十四、摆桩手 / 75 十五、双伏手 / 75 十六、标指 / 76 十七、企掌 / 76 十八、摊伏手 / 77 十九、膀手 / 77 二十、下弹手 / 78 二十一、抵掌 / 78 二十二、三脱手 / 79 二十三、三星捶 / 80 第四章咏春小念头致用法 / 81 第一节钳阳马 / 83 一、弹手 / 84 二、钳阳马肘后击 / 84 第二节双铰剪 / 85 一、下剪手 / 85 二、上剪手 / 85 第三节摆指 / 86 一、冲捶 / 86 二、摆指 / 88 三、圈手 / 90 第四节佛掌 / 92 一、摊手 / 92 二、护手 / 94 三、下拍手 / 94 四、伏手 / 95 第二部分咏春标指拳法 第三部分咏春寻桥拳法

<<咏春三套拳法>>

章节摘录

版权页：插图：据传，有一次，严咏春与一和尚搏斗，她使出“鸳鸯脚”向和尚踢出，但不料和尚回敬了一记“铁砂掌”，将严咏春的腿打断了。

此后，严咏春练起功来，总觉得断过的腿力不从心，四平大马蹲得久，便难以使平行之力，就想到开始改变马步，先将洪家拳的大四平马改为小四平马，两脚间距离缩短了马步较前高些，两脚就没有那么费劲。

严咏春很是高兴，但过了一段时间之后，她又觉得在转走、疾进、闪退方面，小马又显得有些不足，不能很好地配合上身发挥效用的招数，于是，严咏春经过一番苦苦冥思及实践，创造出了一种似虚步非虚步，似子午马非子午马，似麒麟马非麒麟马的新式马步，这种马步运用起来简便灵活，配合上肢运动得心应手，严咏春大为欣慰，于是想给这个马步取个名字。

有一天，严咏春在村里和一群村童嬉闹，孩子们骑着山羊追逐。

山羊颠来颠去，背上的孩子则前俯后仰或扭身，就是跌不下来。

严咏春突然注意到村童的两只小脚，钳着羊身的样子很像这种马步，于是“钳阳（羊）马”就这样定名了。

至于，当初她是定名“二子（两个孩子）钳阳（羊）马”还是“二趾（两对脚趾）钳羊马”，至今仍需考究。

而如今，多数人则是用“二字钳阳马”之名称了。

当然，严家曾定居福建、广州和肇庆，这“二字”是否因方言不同而读音各异，仍需要再挖掘整理时加以核实的。

（四）作用咏春拳马步与其他武术拳种扎马作用是基本一致的。

其作用大体以：传递大地的反作用力回馈到作用点；在实战中以站稳脚跟来保持身体重心的平衡；便于进、退、击打、腾挪、闪避。

在这里介绍的是咏春拳的正身钳阳马，下面主要是在实际应用中加以剖析。

“阳”之屏障：马之钳阳，顾名思义是钳护“阳具”免受攻击。

咏春名师提肛扎马，将“阳”钳于大腿之后，可受敌之轮番攻击，结果，从下起脚被膝钳制；正下方进攻如击败敌，此等才是领悟到钳阳护“阳”的真义所在。

传递力量的最佳支撑点：钳阳马呈等腰三角形，将大地的反作用力以最合理的角度传递至三角形的顶端，相对于通常方形的四平马，无论是传递的距离、力量、角度，其效益要高得多。

为全身弓形弹射打造出一个极其稳固的支撑点及提供了足够的反射力量源。

灵活机动：马之前钳，以腰为轴，膝与脚跟互为45°，无论正转侧或侧转正，短速、隐蔽、影响较小，其重心脚几乎不动，比起四平马侧身需全身旋转90度的时间、转幅少得多，其为快速截击提供了足够的保障。

进逼简捷：咏春法门——有进无退、藕而打之、逼而打之；故将进和逼放在十分重要的位置。

钳阳马膝靠中，进马只要膝前靠、脚微提，与腰、肘同时前逼，几乎是走一直线，比之四平马手、腰、膝、腿半边身一齐斜切前中，直接、快速、经济、实效得多。

<<咏春三套拳法>>

编辑推荐

《咏春三套拳法》内容以弘扬中华传统咏春拳为宗旨，即严咏春夫妇传至黄华宝再传至梁赞流传至各咏春前辈的佛山咏春拳，让世界来认识和了解中国咏春拳术。

<<咏春三套拳法>>

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>