第一图书网, tushu007.com

<<咏春拳术>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳术>>

13位ISBN编号：9787564409968

10位ISBN编号：7564409967

出版时间：2012-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：舒建臣

页数：176

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《咏春拳术·标指》由舒建臣编著。
《咏春拳术·标指》讲述了：
标指一名，来自少林寺中的佛经，在经中有一段文字提及“标月指”，大意是指当自己的手指指向月亮时，自己的视线往往会被手指遮盖，反而看不见月亮。
其喻意，凡事应要向远处看，不要被眼前障碍遮盖自己的视线。

凡事不要过份执著，而应将目光放远。
标指是咏春拳三套拳（小念头、寻桥和标指）中的最后一套。
小念头练习朝形，即正身面向对手；寻桥训练追形，即在双方正在互相移动时如何接触对手；标指要说的则是败形。
标指在法度上很多时候是与寻桥相反的，因寻桥是面对正常情况，而标指面对不正常或不均等情况下的观念及手法，因此，当寻桥根基有一定程度时才适宜练习标指。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 标指概述
 第一节 标指的发展演变
 第二节 标指的特点
 第三节 标指练习要求
第二章 标指套路
 第一节 标指套路
 第二节 标指套路图解
第三章 标指套路技法应用
 一、二字描阳马
 二、摆指
 三、及肘
 四、标指手
 五、跪肘
 六、圈 步
 七、批肘
 八、铲掌
 九、上下攫手
 十、侧身问手
 十一、圈割手
 十二、双擒拿手
 十三、勾撞拳
 十四、拜佛式

章节摘录

版权页： 插图： 日字冲拳，是咏春拳中常用的基本拳法，以直线向前发拳。
上下摆指，是以掌指上下短距离直线摆动形成的动作。
左右摆指，是以掌指左右短距离直线摆动形成的动作。
摊手，是咏春拳三套拳中常见的手法。
圈手，同样是咏春拳三套拳中常见的手法。
收拳，与前面出现的收拳势说明相同。
摆指或其它咏春拳动作的练习，特别在模仿之后练习者自己进行各动作练习，主要是学练和改进基本动作技术，熟练标指的动作技巧。
通常情况下，练习者可以在对着一面大镜子进行自我动作练习，从镜子中观察自己的身体动作是否正确、协调，动作的方向、路线轨迹是否清晰准确，完成动作是否连贯、灵活，以及手法与身法的配合情况等等。
练习者可以边观察边改进，反复练习至熟悉后，再提高其它练习要求。
（四）作用 日字冲拳，主要以拳面为力点用于攻击心胸即中线部位上下为目标。
上下摆指，实际上是以掌的内外侧为力点实施的削砍颈部的杀手动作，亦可以变势成擒拿手法擒制对手的手。
左右摆指，与上下摆指的作用是基本相同的，主要用于变势作擒拿手法。
摊手，在一定意义来说，摊手就是松手放手之意。
而在咏春拳中的摊手，则是指摊开对方攻击的拳或脚。
摊手运用时，应是顺应对方的攻击而变化的。
因此，摊手在咏春拳中属于被动手法之一，而不是主动的。
圈手，圈手在标指或其它两套拳中是摊手后形成的一种手法，也是咏春中是以腕部运动为主的手法，在一定意义上来说，圈手之意就是在四周加上限制，而在咏春中圈手是指绕过对方攻击的手脚，以肘部为力点，以腕部为轴心起到限制对手拳脚的作用。
圈手在咏春拳中是以巧力对拙力变向转化的一种手法，在摊手、拍手、护手中得以实施转变，因此圈手不是主动形的手法而是在被动中转换的一种手法。
其主要转化方式体现于腕部的圈转。
收拳，此势和前面动作中出现的收拳势作用是相同的。
2.上下摆指：动作不停，左拳变掌，四指伸直，拇指贴于掌缘（图11），随即以左腕内侧为力点，极力向上顶，屈腕、手指伸直朝下（图12）；动作不停，以左腕外侧为力点极力向下落，屈腕，手指伸直朝上（图13）；按此上下摆指顺序，再将此动作上下重复摆指一次（图14、15）。

编辑推荐

《咏春拳术:标指》由北京体育大学出版社出版。

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