

<<咏春拳术>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳术>>

13位ISBN编号：9787564409975

10位ISBN编号：7564409975

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：174

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>

<<咏春拳术>>

内容概要

《咏春拳术·寻桥》由舒建臣编著。

叶问系咏春拳术中，学习完小念头后，接着会接受一些基本训练，诸如连环日字冲拳（又称扯空拳）、转马、进退马、单藕手、盘手、双藕手方面的基本内容，随后便可以开始学习寻桥套路。

寻桥是叶问系咏春术的第二套拳法，在寻桥套路中配合了马步、身法及脚法，防守法严守上、中、下三路，同时亦有攻击动作。

咏春拳术中有三式拳法，即直线冲拳、抽撞拳及勾撞拳，《咏春拳术·寻桥》寻桥收录了抽撞拳。

<<咏春拳术>>

书籍目录

第一章 寻桥概述

第一节 寻桥的发展演变

第二节 寻桥的特点

第三节 寻桥练习要求

第二章 寻桥套路

第一节 寻桥套路

第二节 寻桥套路图解

第三章 寻桥套路技法应用

一、二字描阳马

二、穿桥

三、左右批肘

四、脱手

五、拍手

六、侧身膀手

七、拦手冲拳

八、擒拦

九、横撑腿

十、抽撞拳

十一、正身脚

十二、低膀手

十三、侧身撇手

<<咏春拳术>>

章节摘录

版权页：插图：因此，摊手在咏春拳中属于被动手法之一，而不是主动的。摊手手法形成的过程，是在二字拑阳马的基础上，手肘由自身中心线向前缓慢摊出的。而在日字冲拳随后的动作中，可以是直接由握拳变掌形成摊手动作。注意正确的摊手动作，手掌应是平的。

圈手在小念头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，在小念头中圈手是以肘部为力点，以腕部为轴心，目的在于强化腕部韧性与灵活协调性。

圈手在咏春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。

圈手可以练习腕部的柔韧性和灵活性，咏春拳的招式变化大多表现在腕部。

收拳，和所有的小念头中的出现的收拳动作方法相同，起到衔接上下势动作的作用。

练习这组动作时，和所有的动作练习相同的是保持精神集中和身体适度放松。

并需要大量的反复练习来培养神经与肌肉的高度协调，以促使所练的动作自然、优雅、流畅。

在各个逐式练习熟练后，要做一气呵成完成整个动作。

（四）作用 咏春拳术的攻击的宗旨，就是“寻找最近的距离然后发起最直接的攻击”，日字冲拳（日字冲捶）的攻击路线，就是以进攻对方中线为原则的攻击拳法。

任何的拳法都是在特定的状况下配合相应的攻防招式的前提下才能比较好的发挥作用，日字冲拳的应用一般都是在打开对方中路空挡之后快速的配合步法连续进攻，此时的杀伤力是相当可观的，也是可想而知的。

摊手，是让对方的拳力沿着小臂偏离我中线，从而达到卸力的效果的被动手法。

圈手，是以有限的空间来规范练习者出手的角度，方位和力量，增加肩、肘、腕三个关节和韧带的柔韧性和灵活性。

加强双手配合使用的流畅协调性别。

运用时，并可通过圈手和桥手间的相互作用提高桥手的听劲能力。

圈手的练习，为以后练习小念头，沉桥，标指，木人桩可打下坚实的基础。

可以说圈手练习掌握，有助于在近身搏击中发挥强大的作用。

<<咏春拳术>>

编辑推荐

《咏春拳术:寻桥》讲述了咏春拳是流传于我国福建、广东等沿海地区的武术拳种。其中寻桥是将静态的小念头转变为动态的实用练习。包括多种不规则的动作组合。

<<咏春拳术>>

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>