

<<咏春拳顶尖高手必修>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳顶尖高手必修>>

13位ISBN编号：9787811004434

10位ISBN编号：7811004437

出版时间：2006-1

出版时间：体育大学出版社

作者：魏峰

页数：267

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>

## <<咏春拳顶尖高手必修>>

### 前言

本书整个咏春拳系列的第三册，主要讲解咏春拳中高级套路“木人桩法”及其实战用法，以及咏春拳中秘传的擒拿技术与摔技。

当初，我们原来只打算出版第一册《咏春拳速成搏击术训练》的，由于该书出版后受到了读者的广泛好评，因此又在广大读者的要求下接着推出了第二册《咏春拳高级格斗训练》，从而将咏春拳的三个徒手套路及其实战技法讲解完了。当然该系列书的出版也在武术界中掀起了一股学习咏春拳的热潮，因为这两本书的出版不仅详尽地讲解了咏春拳的技术。

还同时系统地阐述了咏春拳的拳术理论，因而利于读者在更深层次上理解和掌握。

而且这两本书所受到的关注及受欢迎的程度也是我们始料未及的。目前国内不仅学习咏春拳的人越来越多，而且大家通过来信也；提出了更多及更为深刻的问题。其中也有一些相当喜爱咏春拳的爱好者专门来找我们学习咏春拳，然后再回去开馆教学。

这一切又都成为动力，使我们下决心挖掘整理好这一宝贵的民族文化遗产。

## <<咏春拳顶尖高手必修>>

### 内容概要

本书主要讲解了咏春拳中的高级套路“木人桩法”及全套用法，过去这一绝学是绝不轻易外传的，如今世事开明，就没有必要再将它藏于箱底了，当然这也是一套香港风格的木人桩法，所以可能与国内的木人桩法在风格上略有不同，但“艺不压身”，学习和了解更多一些技艺与风格，对每一位习武者来讲肯定是有益处的，因为这只能使你加深对武学的理解与认识。

只是，木人桩法的实战运用过于凶狠，因此练习者必须谨慎使用。

本书除了讲解木人桩法外，还重点讲述了咏春拳中的擒拿法与高度技巧性摔技的运用，咏春拳虽然极少运用这两类技法，但却并非不用，这些技巧性极强的制敌技术很适合军警人员使用，因为它符合“花最少的力气来取得最大效果”的技击原则。

<<咏春拳顶尖高手必修>>

书籍目录

第一章 116式木人桩套路 第一节 木人桩的发力特点 第二节 木人桩的练习要诀第二章 116式木人桩套路实战拆解第三章 咏春拳摔法绝技第四章 咏春拳擒拿绝技第五章 咏春拳答疑后记

## <<咏春拳顶尖高手必修>>

### 章节摘录

木人桩是咏春拳中的最高级拳术课程，通常仅授予人事弟子或高年级弟了，如今世事开明，凡是宝贵的东西都是属于全民族的，因此没有理由不将此武林绝学公诸于众。

练习木人桩的优点一是在没有对手或同伴练习的情况下，自己可借助木人桩来进行接近于实战的练习；二是可籍此锻炼拳脚及手臂的硬度；三是可培养实战意识。

最重要的是它不受场地的限制，因为你在墙上安排一个木人桩是占不了多少空间的。

第一节木人桩的发力特点进行木人桩训练绝不可以凭蛮力强打硬撞，因为咏春拳练习的是灵劲、巧劲、寸劲、韧劲，而非僵滞之力。

它的一系列掌击、拳打与脚踢等攻击动作都是以短促、干脆的“寸劲”于瞬间果断地击打，整套木人桩是以技术练习为主，并在技术的练习过程中融入劲法的灵活、巧妙运用。

尚无弹性、轻快、瞬间即发的“寸劲”，便偏离了咏春拳的要旨，也失去了练习木人桩的意义。

通过反复的击打木人桩，可逐步熟悉技击技巧，也就是通过木人桩来练习“与人搏击”的技术。

在这中间，手、眼、身、法、步及劲力都会同时得到锻炼；尤其对强化防御方法、以及发展“攻防合一”的技术更是极为有效。

并使以前学过的三套咏春拳拳法得到进一步巩固，因为那三套拳法中的一些主要手法在木人桩中基本上都有体现。

进而通过不懈的练习把桥手循序渐进地练习至“硬而不僵，松而不懈”的境界与极度松活的状态；同时，也最大限度地提高手脚协调配合的能力，或上下齐攻，或双手齐出，或手脚并用，或指上打下，或指下打上，如此真假结合，不但可以练习出凌厉的攻击力，还可使战略战术得到很大程度的提高。

插图：插图：

## <<咏春拳顶尖高手必修>>

### 后记

在广大咏春拳爱好者的支持与鼓励下，这本《咏春拳顶尖高手必修》书稿终于完成。写作的过程虽然辛苦，但每当看到读者一封封热切盼望它出版的来信，我们还是决定将平生所学尽数奉献出来。

所以，接下来出版的第4本咏春拳专著将是《咏春拳秘传狠招集粹》，主要讲解咏春拳的另一高深绝技“六点半棍法”以及“咏春拳腿功专门训练法”、“咏春拳迫步连环攻击法”、“泰拳克星——咏春拳”（用来克制泰拳和散打的擂台搏击杀招）等咏春拳向来秘不外传的狠招。

使大家能够系统地掌握一门武学，真正实现足：不出户就可学完全套咏春拳法的目标。当然，如果大

<<咏春拳顶尖高手必修>>

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>