

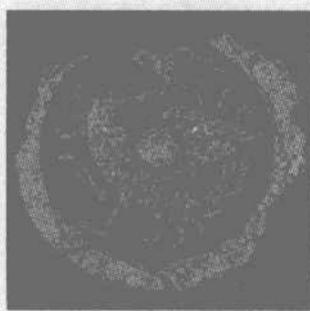
前 言

咏春拳是一项被公认的实战拳学，自创立之初，它的练习与运用便完全着眼于实战搏击与生死搏杀。只是到了近代，武术在我国的功能才发生了变化，而逐渐演变成了一种强身、健体或表演的形式，使技击的功能受到很大的限制。

咏春拳是因其绝佳的实战功能开始逐步扬威世界，成为人们自卫与防身的最佳训练手段之一，同时更有幸成为了多个国家与地区的军警必修课目。咏春拳的特点是基本不需要练习者有大量基本功训练，对训练场地、器材也没有什么特别要求，最重要的是对练习者无年龄上的限制，只要你懂得了它的力学原理与发力技巧，很容易上手。

由于受表演化的冲击，以及人们生活节奏的加快，很多咏春拳练习者们忽略了咏春拳的基本功训练，尤其是其独具特色的功力训练。但是练习咏春拳必须具备扎实的功力，通晓科学、先进的拳理，才有可能在最短的时间内取得成效。

拳谚曰：“练武不练功，到老一场空。”这句话同样适用于咏春拳，咏春拳作为一门实战



拳学，十分注重实战功力的训练，因为你的技术再好，如果没有雄厚的功底作保障，你打在对方身上也是没有什么用的。所以，作为一个咏春拳修习者，要想一招制敌，就必须在科学原理的指导下，苦练基本功。只有拥有过人的打击爆发力，并把关节磨练到“武器化”的程度，才可使你的技、战术水平得到更好的发挥，否则便如沙滩上的楼阁一般，始终无法迈入武术中高层次的殿堂。

综上所述，功力是技术得以发挥的充分保障，而技术则又是功力得以展示的平台，两者是相辅相成，缺一不可的。

本书所讲述的练习方法如果与各位咏春拳师傅的练法不同的话，就权当抛砖引玉，希望能有更多的前辈奉献出更多、更好的技术和方法来，如此何愁中国武术不扬威世界。



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>