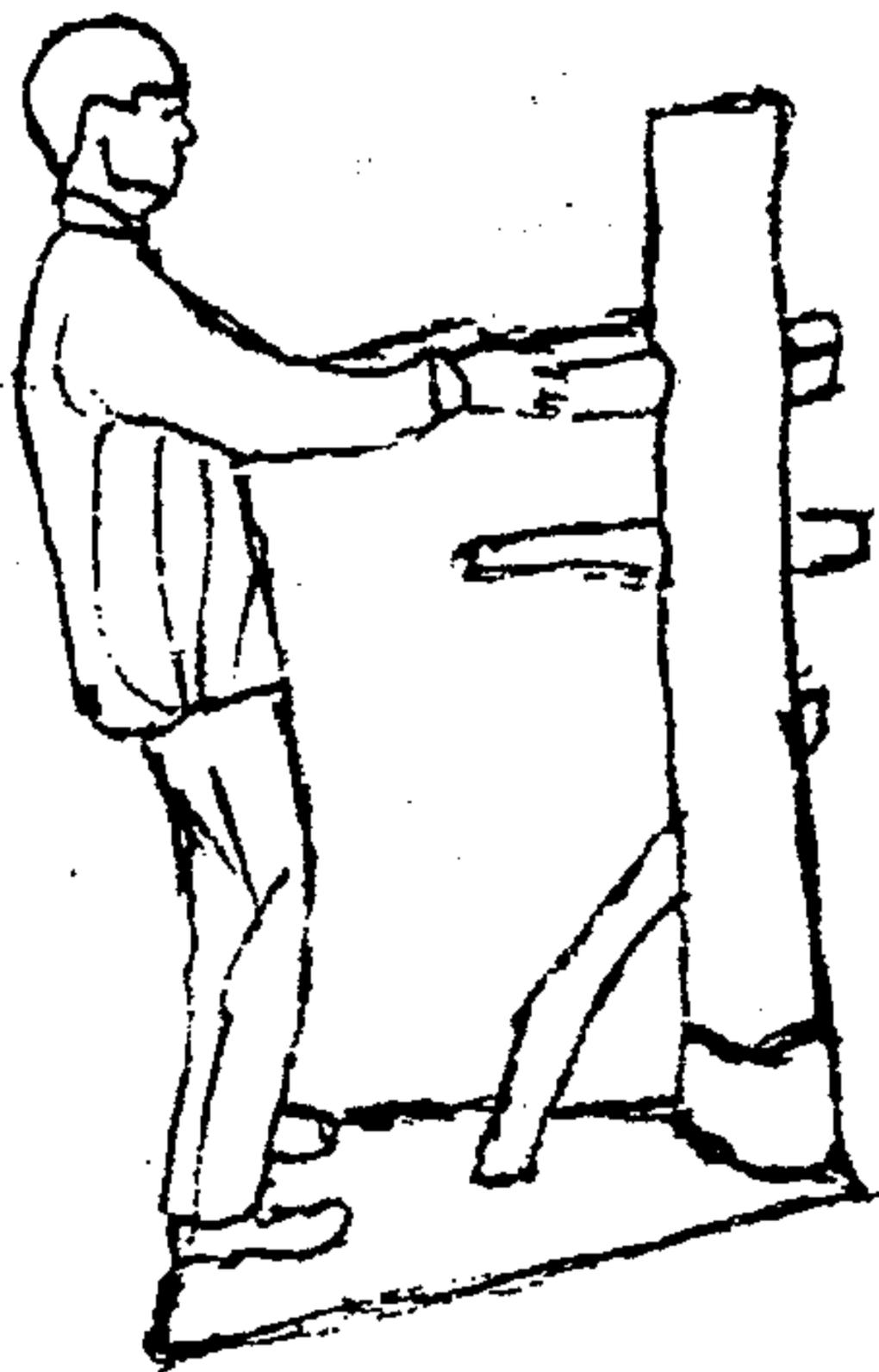


咏春拳术



目 录

前 言

第一单元 咏春内功体系

- 第1课 正身钳阳马训练
- 第2课 转马训练
- 第3课 侧身钳阳马的训练
- 第4课 进马、退马的训练
- 第5-10课 小念头的运力训练
- 第11-15课 肾气归元功

第二单元 咏春攻防体系

- 第16-19课 寻桥
- 第20-23课 标指

(一) 经典攻防之防守手法

- 第24课 摊手及其致用法例
- 第25课 伏手及其致用法例
- 第26课 膀手及其致用法例
- 第27课 搭手及其致用法例
- 第28课 撩手及其致用法例
- 第29课 耕拦手及其致用法例

(二) 经典攻防之攻击手法

- 第30课 常规攻击手：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手
- 第31课 攻击手特例：蛇形手及其致用法
- 第32课 咏春时击法
- 第33课 咏春脚
- 第34课 膝撞法

第三单元 咏春粘手体系

- 第35课 仰荡身法
- 第36课 咏春推手
- 第37课 单粘手训练
- 第38课 双粘手训练：盘手
- 第39课 过手训练

第四单元 咏春器械

- 第40-44课 模拟器械：咏春木人桩法
- 第45-48课 六点半棍
- 第49-53课 八斩刀

第五单元 寸劲发力体系

- 第54课 定步发力
- 第55课 活步发力

后记

前言

咏春拳有很多美好的传说，而发展至今的咏春拳实质上是经过历代咏春先师逐步发展完善而成。一代功夫之王李小龙更是把咏春内涵原理发挥得淋漓尽致，提出了“以无法为有法，以无限为有限”的哲学原理。李小龙所创截拳道的根本内涵还是咏春拳的心法原理。其三大绝技中的勾漏手，寸拳是从咏春拳技术体系中衍变发展而成。李小龙对咏春拳的继续和提高，为中国功夫走向世界作出了重要贡献，是我们学习的楷模。

咏春拳有辉煌过去，同样咏春拳也该有更光明的未来。这就需要我们咏春同仁敢于打破固步自封的观念，团结合作，携手共进。在继承发扬咏春拳的同时，深入挖掘咏春内涵精髓，在实践中整理各自的练功心得与研究成果，做到继承与发展的辩证统一，以利把咏春拳推向更高境界，为中华武术走向世界作出应有的努力。

咏春拳本教材特点

一、理论指导实践

从实践到理论的总结，再从理论到实践的学习是人类认识自然，创造自然的科学方法，咏春拳经历代咏春先师反复实践已总结出一整套完善的理论体系，如“中线理论，来留去送理论”等等。这些理论是咏春先师智慧与经验的结晶，蕴含着深邃的哲理及实用价值。我们通过对咏春拳内涵深入实践与研究，运用现代运动生理学、物理学等相关学科，来详细阐明咏春的原理，学拳贵在明理，得其拳中真意，才能有规可循，学习效果方能事半功倍。而且明了拳理后，就会对所学拳术充满自信，产生浓厚的学习研究兴趣，兴趣产生的动力可推动我们对咏春拳技的逐步提高，明白拳理后，就能避免初学拳时走入误区所产生的不良习惯。在拳理指导实践中培养出正确动作定型的条件反射能力。所以，学拳先明理是走向拳学成功的首要条件。

二、实战能力的逐步培训

学拳练功的根本目的在于培训出实战的能力。即培养一种在较技时不需大脑思考的本能反应能力。实战的能力不是单项能力可完成的。它是多项实战能力的综合运用。所以必须科学安排各项能力培训的有机程序。实战的各项能力也不是短时间就能体会把握的。其需要时间的积累，意识的逐步渗透，神经、肌肉细胞的反复体验，最后达到根据实战情况自由的动态组合各项能力的境界。咏春拳学以培养实战能力为核心去构建咏春拳的训练体系。从内功六大能力到攻防能力，发力能力等科学程序，让各项能力在循序渐进的学习体悟中有效叠加，最后形成实战的综合运用能力。

三、坚持不懈地按计划要求训练

实战能力获取的训练过程分为强化——泛化——自动化三个阶段。强化阶段按每篇的

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/>