

前言

本书是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。

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意外传的，如今世事开明，就没有必要再将它

前言

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。

书中不妥之处，还希望广大同道及前辈们指正。

目 录

第一章 116式木人桩套路·····(1)



第一节 木人桩的发力特点··(3)

第二节 木人桩的练习要诀··(4)

第二章 116式木人桩套路实战拆解···(65)



第三章 咏春拳摔法绝技·····(191)



第四章 咏春拳擒拿绝技·····(225)



第五章 咏春拳答疑·····(261)



后记·····(267)



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/>