

前言

如果你在互联网上输入“咏春”两个字，马上会看到很多有关“咏春”的网站与相关新闻，它的数量绝不少于跆拳道、散打。因此，虽然人们都认为现在是“跆拳道”与“散打”热，但事实却未必。为什么咏春拳会后来居上呢？原因是咏春拳简单、实用、上手快，只要能掌握其科学原理，则无论老幼都可凭此有效制敌。并且训练时不需要专门的场地，同时还有“速成”的特点，因此已被很多国家的军警列为必修课目，特别是被一些特警及特种部队引用，这些人往往要进行生死搏斗的，所以他们能选中咏春拳是有充足的理由的。

由于练习咏春拳基本功，可以不需要扎马、拉韧带，甚至不用杠铃、哑铃、沙包，哪怕是只有一、两平方米大的地方就够了，所以大大节省了练习时间与训练空间，这对生活在拥挤的大城市中的人来说尤为重要。正是基于这一点，在社会节奏逐步加快的今天，咏春拳也正在逐步推广壮大，因为它完全符合社会的需求。更由于咏春拳讲的是高度技巧性，靠的是悟性，提倡的是科学性，所以，如果你花同样的时间与精力去练习咏春拳或其它拳术，那么在最终的实用结果上，可能还是咏春拳要强过后者，当然这也不是绝对的，因为还要看具体的发挥如何。在很多的人印象中，无论是“佛山赞先生”梁赞，还是咏春拳走向全球之第一大功臣叶问，都是极为清瘦、斯文之人，从表面上看绝无膀大腰圆之“武夫”形象，包括李小龙在内也是一样，他们都可称得上是学者型的武术家，或者用国外的话来讲也可以称为“格斗修士”。因为咏春拳是提倡用脑的，技术的练习也是提倡用“悟”的，所以咏春拳的练习绝非是靠蛮力就可达至高深境界。也正因为清瘦之人反应极为敏捷及动作快如闪电，因此往往可制敌机先，其战斗力绝不逊于肌肉发达的壮汉。



前面出版的那本《咏春拳搏击术速成训练》主要讲解的是以咏春拳“小念头”与“寻桥”为主的攻防技术体系，由于此两者多为防御反击型技术，也就是咏春拳之初、中级技术，所以攻击力远没有“标指”强猛，因此通过对本书所讲的内容的练习，必可大大增强和提高你的战斗力与格斗实力。因为本书的大部分内容密不外传的“绝招”，所以通过对此类绝艺的潜修苦练，方可达至咏春拳的高深境界，并逐渐演变成自己的“绝招”。当然，从辩证的角度来讲，所谓的“绝招”是你自己通过不懈练习后已达到本能化状态的快、准、狠的招式，因为别人的“绝招”只适合别人的身体特点及打法特点，你只有经过不断的磨练、不断的实践才可逐步将一普通的招式变为“绝招”，或将别人的“绝招”消化后变成自己的“绝招”。记住，“绝招”一半靠继承，一半靠苦练而成。

本书所讲解的多为咏春拳中的不轻易外传之狠招，特别适合于军警人员练习，当然它对改进专业搏击运动员的格斗理念与改进、提升其技术体系也将会起到不可估量的作用，用李小龙的话来说就是：“无论你练习何种武术，咏春拳都会最大限度地锐化你的攻击力”。因为目前在国外已有一大批世界顶级搏击王及泰拳冠军转学咏春拳，如欧洲泰拳冠军里兹、世界泰拳冠军霍斯、美国多届搏击冠军桑德等，就连世界著名重量级拳王布鲁诺也曾专门到香港学习咏春拳，可见咏春拳确为经得起实践与时间检验的高度实战的拳学。当然，任何练习者在运用咏春拳时都应慎之又慎，万不可轻易出招制人，我们虽然要以开放的态度来修习咏春拳，但同时还要以保守的态度来施展咏春拳。书中不妥之处，还望广大同道与前辈们指正。

魏 峰 2003 年 10 月于珠海



目 录

第一章 咏春拳高级套路—标指训练···(1)

第一节 标指的劲力特点···(1)

第二节 标指的打法特点···(2)

第三节 标指的练习方法···(2)

第二章 咏春拳高级标指实战拆解···(112)

第一节 “三摇头”的运用···(112)

第二节 肘法的运用···(121)

第三节 “耕拦手”的运用···(127)

第四节 拍手冲拳的运用···(132)

第五节 圈割手的运用···(140)

第六节 圈步的运用···(144)

第七节 高侧掌的运用···(150)

第八节 连环标指手的运用···(156)

第九节 连环荡手(后手刀)的运用···(161)

第十节 抓手摔的运用···(165)

第十一节 鞠躬护颈手的运用···(173)

第十二节 连环冲捶的运用···(180)

第三章 咏春拳核心技术—粘手训练···(185)

第一节 单粘手训练···(186)

1. 单粘手的手部动作示范···(186)

2. 单粘手的单人动作示范

(一方拳手的练习动作)···(188)

3. 单粘手的单人动作示范

(另一方拳手的练习动作)···(190)

4. 单粘手的完整动作示范···(193)



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/>