

咏春拳招法图解

· 梁光蒲 黄鉴衡

咏春散手是咏春拳术的基本练习,也是咏春拳术的基础。其内容计有钳羊马、蛇形、美女穿梭、抢球、批膊、箭拳、拔膊、连底膊、走马、打灯、圈手及金鸡独立,等等。主要练习步型、步法、手型、手法、松肩、活腰和呼吸等动作。

学好咏春散手,正确掌握出手的力点方向,为以后学练拳术套路、器械套路、粘手打好基础。有些动作,如蛇形、美女穿梭、批膊、拔膊、箭拳等,要反复练习。

1. 钳羊马

(1) 面向南成立正姿势(图 1)。

(2) 两手向上抱拳,拳心向上,屈臂,前臂与腕平直,肘尖后拉,拳面与胸成一平线(图 2)。

(3) 以脚跟为轴,两脚尖极力向外展,脚跟靠拢,脚尖各向侧指,重心略向下(图 2)。

(4) 以两脚掌为轴,两脚跟极力向外展,然后两脚尖再向外打开小半步,两脚尖仍保持少许内八字,两膝微屈成钳羊马姿势(图 4)。

2. 二字钳羊马

由钳羊马姿势向左转体 90°,前虚后实,重心落在右腿上(图 5)。

要点 先向左转,后向右转,然后左、右转体交替进行,转体时以脚跟为轴。

3. 出肩

(1) 左拳变掌,左臂向下垂直,左臂以肩为轴,由前经上向后作大回旋,旋臂次数以其本人所承受的能力而定(图 6)。

(2) 以肩为轴,两臂伸直,由前经上向后作大回旋(图 7)。

(3) 两臂放松,由前向后大回旋一周,然后两臂向前平举,前伸、送肩。掌心向下,两拇指相靠,臂与肩平(图 8)。

要点 主要锻炼两肩的柔软性和灵活性。旋臂时肩部放松。先向前旋,再向后旋。先左臂旋,后右臂旋。

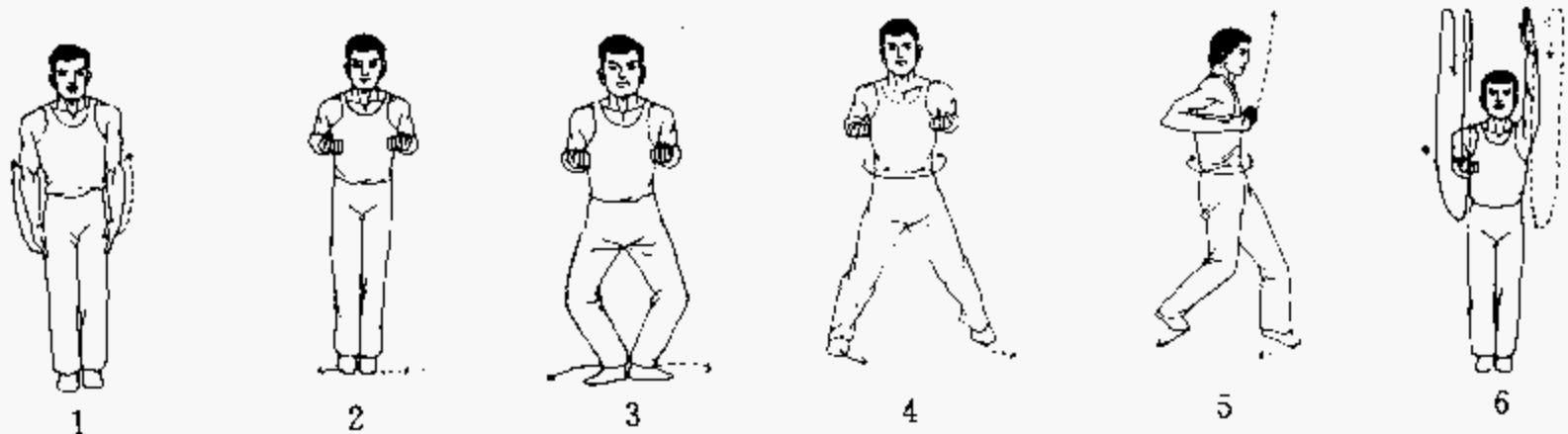
4. 蛇形

(1) 由钳羊马抱拳姿势,左拳变掌,掌内旋,屈臂向前伸出,手腕向内靠向午线(即心窝);内膊距心窝约 18 厘米,手腕背高于中指,五指伸直与下颚同高;手腕背距下颚约 40 厘米(图 9)。

(2) 以左手腕内侧向右摆动,其幅度不超过右肩的外侧线,指尖微向左指(图 10)。

(3) 以左手腕内侧为力点,由右上而左下成半弧形伏至腹前,指尖向上,归膊(即用手膊保护心窝)(图 11)。

(4) 以左腕外侧为力点,由下向左上方摆动,其幅



不超出左肩的外侧线,归肘(图 12)。

(5) 以左腕内侧为力点,由左向右摆动,其幅度不超出右肩的外侧线,手指微向左,归肘(图 13)。

要点 锻炼手腕的柔韧性及灵活性。先练左腕,后练右腕。各个力点要分明。

5. 美女穿梭

(1) 由钳羊马姿势,两臂屈肘向右前方伸出。右掌在上,右掌在下,掌心向下,相距约 15 厘米,两掌指微向左方,右腕背离右肩约 40 厘米(图 14)。

(2) 以左腕内侧为力点,由右上而左下成半弧形伏至腹前,指尖微向上,归肘;同时以右手腕内侧为力点,向左方横摆,其幅度不超过左肩外侧线;手指向前伸,归肘(图 15)。

(3) 以左腕外侧为力点,由下经左而上成弧形摆动;同时以右腕内侧为力点,由上而左成半弧形向下摆;左掌在上,右掌在下,掌心向下,掌间相距约 15 厘米,两掌指微向右摆(图 16)。

(4) 左腕内侧向右横摆;同时右腕外侧向右摆动伏至腹前;左掌在上,右掌在下,掌心向下,掌间相距约 35 厘米。右肘距离心窝约 18 厘米,左肘距离胸前约 20 厘米;两掌指向左方指出,左腕背与下颚同高(图 17)。

(5) 以右腕外侧为力点,由下而上成半弧形向上摆动,同时以左腕内侧为力点,由下向右摆动,并以左内侧为力点,由下向右横摆;右掌在上,左掌在下,掌心向

下(图 18)。

要点 锻炼手腕摆动的灵活性。注意归肘,保护心窝。反复练习。

6. 抱球

(1) 由钳羊马抱拳姿势,两拳变掌,右掌臂内旋沿着胸前向左摆,掌心相对成抱球状;离左腰侧约 15 厘米(图 19)。

(2) 两掌成抱球状,上下交换位置,右掌心向上,左掌心向下,两掌指均向左方(图 20)。

(3) 两手腕由左向右沿着心窝向右转,手腕离身约 15 厘米;当两手掌摆至心窝前时,左掌立即慢慢指向右方。(图 21)。

(4) 上动不停。左肘由下而上至中摆出,左肘外侧与下颚同高,出肩(图 22)。

(5) 两掌成抱球状,上下交换;右掌在上,左掌在下,掌心相对,两掌指均向右指,两肩向下落(图 23)。

要点 锻炼肩关节的柔韧性及出肩动作。

7. 批肘

(1) 由钳羊马抱拳姿势,两掌向内翻腕,两臂平屈于胸前成叠掌,右掌在上,左掌在下,两掌心均向下,掌间相距约 3 厘米(图 24)。

(2) 上体向左转 90°成二字钳羊马;同时全身蓄劲,以右前肘随转体动作向左批出,出肩(图 25)。



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35

(3) 上体向右转 180°成二字钳羊马;同时全身蓄劲,以左前肘随转体动作向右批出,出肩(图 26)。

要点 练习以前肘向前批出动作。按照上述方法先向左转,后向右转。反复练习。

8. 箭拳

(1) 由钳羊马抱拳姿势,左拳屈臂向左前方冲出,拳心向右;左内肘靠心窝,左腕内侧离胸前约 22 厘米;拳腿正向胸前(图 27)。

(2) 以左肘尖为力点向左侧方打出,拳心向下(图 28)。

(3) 左拳直臂向左打出,拳心向前(图 29)。

(4) 上体向左转 90°成二字钳羊马;同时右拳随转体之势向左打出,左拳回收左胸侧(图 30)。

(5) 上体右转 90°,右拳回收右胸侧,随即左脚向左

侧横跨一步,右脚跟进一步;同时以左肘尖向左打出,随即左拳直臂向左打出(图 31)。

要点 按照(1)至(5)的动作要领向左连打十次,然后做收拳动作。收拳有下列四个动作:

(6) 左拳回收左胸侧变掌,以掌根为力点,用横掌直臂向前打出,掌指向左,归肘(图 32)。

(7) 以右前肘为力点,屈臂向前上方打出;高与胸平(图 33)。

(8) 右拳变掌,归肘,以右腕外侧为力点,直臂向左腕内侧的方向打出,成两腕交叉动作(图 34)。

(9) 两掌向外翻,掌心向内,随即两掌变拳,回收两胸侧成钳羊马姿势。(图 35)。

要点 箭拳共含九个动作,主要练习收肩、出肩、转体、收臂、出拳动作的配合。先向左方打,后向右方打。

(上)

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/>