

魏峰 编著

「咏春拳高级格斗训练」

北京体育大学出版社



咏春拳 高级格斗训练

魏 峰 编著



北京体育大学出版社

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科目，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。



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/>