

《咏春拳术》

图书基本信息

书名：《咏春拳术》

13位ISBN编号：9787564409968

10位ISBN编号：7564409967

出版时间：2012-7

出版社：北京体育大学出版社

作者：舒建臣

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《咏春拳术》

内容概要

《咏春拳术:标指》讲述咏春拳是流传于我国福建、广东等沿海地区的武术拳种。其中标指是在搏击中处于劣势防守时如何保护自己，如何尽量克服被动的招式和方法。标指是咏春拳三套拳（小念头、寻桥和标指）中的最后一套。小念头练习朝形，即正身面向对手；寻桥训练追形，即在双方正在互相移动时如何接触对手；标指要说的则是败形。

书籍目录

第一章 标指概述

第一节 标指的发展演变

第二节 标指的特点

第三节 标指练习要求

第二章 标指套路

第一节 标指套路

第二节 标指套路图解

第三章 标指套路技法应用

一、二字描阳马

二、摆指

三、及肘

四、标指手

五、跪肘

六、圈步

七、批肘

八、铲掌

九、上下攪手

十、侧身问手

十一、圈割手

十二、双擒拿手

十三、勾撞拳

十四、拜佛式

版权页：插图：日字冲拳，是咏春拳中常用的基本拳法，以直线向前发拳。上下摆指，是以掌指上下短距离直线摆动形成的动作。左右摆指，是以掌指左右短距离直线摆动形成的动作。摊手，是咏春拳三套拳中常见的手法。圈手，同样是咏春拳三套拳中常见的手法。收拳，与前面出现的收拳势说明相同。摆指或其它咏春拳动作的练习，特别在模仿之后练习者自己进行各动作练习，主要是学练和改进基本动作技术，熟练标指的动作技巧。通常情况下，练习者可以在对着一面大镜子进行自我动作练习，从镜子中观察自己的身体动作是否正确、协调，动作的方向、路线轨迹是否清晰准确，完成动作是否连贯、灵活，以及手法与身法的配合情况等等。练习者可以边观察边改进，反复练习至熟悉后，再提高其它练习要求。（四）作用日字冲拳，主要以拳面为力点用于攻击心胸即中线部位上下为目标。上下摆指，实际上是以掌的内外侧为力点实施的削砍颈部的杀手动作，亦可以变势成擒拿手法擒制对手的手。左右摆指，与上下摆指的作用是基本相同的，主要用于变势作擒拿手法。摊手，在一定意义来说，摊手就是松手放手之意。而在咏春拳中的摊手，则是指摊开对方攻击的拳或脚。摊手运用时，应是顺应对方的攻击而变化的。因此，摊手在咏春拳中属于被动手法之一，而不是主动的。圈手，圈手在标指或其它两套拳中是摊手后形成的一种手法，也是咏春中是以腕部运动为主的手法，在一定意义上来说，圈手之意就是在四周加上限制，而在咏春中圈手是指绕过对方攻击的手脚，以肘部为力点，以腕部为轴心起到限制对手拳脚的作用。圈手在咏春拳中是以巧力对拙力变向转化的一种手法，在摊手、拍手、护手中得以实施转变，因此圈手不是主动形的手法而是在被动中转换的一种手法。其主要转化方式体现于腕部的圈转。收拳，此势和前面动作中出现的收拳势作用是相同的。

2.上下摆指：动作不停，左拳变掌，四指伸直，拇指贴于掌缘（图11），随即以左腕内侧为力点，极力向上顶，屈腕、手指伸直朝下（图12）；动作不停，以左腕外侧为力点极力向下落，屈腕，手指伸直朝上（图13）；按此上下摆指顺序，再将此动作上下重复摆指一次（图14、15）。

《咏春拳术》

编辑推荐

《咏春拳术:标指》由北京体育大学出版社出版。

《咏春拳术》

精彩短评

- 1、标指是咏春拳高级拳法能给予敌人沉痛打击。
- 2、非常好的一本书，想自学的朋友们，推荐你们购买
- 3、国内市场无咏春佳作,结为照猫画虎垃圾.
- 4、高级进阶的技术，非常好。
- 5、只是有些地方与其它标指拳谱套路不太一样。总体不错！
- 6、不建议购买，哎不想说什么了。
- 7、书的内容虽然有些简单但易学易懂，适合初学者研习。
- 8、有作者自己的见解。

《咏春拳术》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com