

<<学拳就学咏春拳>>

图书基本信息

书名：<<学拳就学咏春拳>>

13位ISBN编号：9787538169447

10位ISBN编号：753816944X

出版时间：2011-8

出版时间：辽宁科技

作者：梁旭辉

页数：320

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：<http://www.tushu007.com>

<<学拳就学咏春拳>>

内容概要

中国拳种很多，但现在咏春拳无疑是最热最流行的，咏春拳极富中华传统武术、武德之内涵；而且经过《叶问》系列电影的影响，更具青春时尚运动色彩。

《学拳就学咏春拳》——200多年来，咏春拳史上最好的著作。

在内容上，全面展现咏春拳的历史传承、武学文化、基础单招、三大套路、黐手、木人桩、八斩刀、六点半棍等；

在设计上，动作教学与理论知识交错，古典风与时尚感相融，实用与美观结合，给予读者最好的阅读体验；

在产品形式上，精美图书搭配高清DVD，让读者学习更立体，更便利。

<<学拳就学咏春拳>>

作者简介

梁旭辉师父，现任佛山精武体育会和佛山市叶问研究会的会长，是中国著名功夫英雄霍元甲的第三代弟子，咏春拳一代宗师叶问则是梁旭辉的师公，梁旭辉的咏春拳师父是功夫巨星李小龙的师兄张卓庆，梁师父并且是完整得到张卓庆传授咏春功夫和养生方法的唯一中国徒弟。作为世界咏春联会的发起人之一，梁旭辉在咏春拳的故乡——中国佛山极大地促进了咏春拳的发展，因而在全球咏春界享有非常高的声誉。

梁旭辉师父习武近三十年，深造精武拳、叶问咏春拳、陈氏太极拳，并自创“风花雪月诗”五种兵器功夫，自成一派。他的“无忧堂”功夫学校是环境非常优美的私人会所，同时“叶问咏春无忧堂”也是梁师父个人创立的商业品牌，包括加盟连锁的功夫学校和养生馆。梁旭辉作为佛山精武国术学院院长，对各种功夫有非常深入的研究，而许多功夫团体的代表人物，亦是他的好友。

<<学拳就学咏春拳>>

书籍目录

Part 1 历史篇——探寻咏春拳历史，领略咏春拳武术文化

- 一、第一女高手五枚
- 二、非诚勿扰严咏春
- 三、上门女婿梁博俦
- 四、黄梁功传赞先生
- 五、影子师父梁碧和
- 六、咏春三雄耀佛山
- 七、叶问师徒震香江
- 八、禅技重光从头越

Part 2 先修篇——咏春拳好在哪里？

知其然，更知其所以然

- 一、咏春拳七大搏击原理，现代科学论证咏春拳为什么最能打

守中用中，攻防合一

直线攻击，出手最快

肘中枢，施展与控制

内门外门，攻防有据

寻桥换桥，攻守互易

消打合一，抢占先机

平衡至上，来留去送

- 二、四大动作影星，他们也是咏春门人

师叔李小龙

师兄周星驰

师侄杜宇航

洋师侄小罗伯特·唐尼

Part 3 基础篇——熟练基本功，让咏春拳“落地生根”

- 一、马步，稳如泰山

二字钳阳马

坐马

T字马

- 二、手法，变化万端

问路手

拍手

摊手

膀手

圈手

按手

格手

标手

捌手

杀颈手

耕拦手

搵手

破排手

- 三、掌法，稳而厚重

直掌

<<学拳就学咏春拳>>

横掌

底掌

四、拳法，刚劲威猛

连环冲拳

偏身拳

凤眼拳

五、指法，迅捷锐利

上标指

下标指

内标指

外标指

六、肘法，势如千钧

级肘

批肘

顶肘

七、脚法，横扫千军

前扫脚

正踢脚

斜撑脚

八、步法，进退有度

钳阳马转坐马

直线左右移马

直线前后入马

圈步进马退马

圈步旋转马

标马

咏春解密档案一：咏春派是反清复明“天地会”的成员？

Part 4 晋阶篇——咏春拳三大套路，通往咏春拳高手之径

一、小念头，扎实你的基本功

二、小念头套路演练

三、寻桥，让你的技法精益求精

四、寻桥套路演练

五、标指，最具杀伤力的咏春拳套路

六、标指套路演练

Part 5 实战篇——实战搏击技术集粹，让你成为“讲手王”

一、擒手，无需思考

单擒手

双擒手

蒙眼擒手

二、近打远消，随心所欲

手脚并用

以脚消脚

近身摔

咏春解密档案三：孙中山与精武会的渊源

Part 6 兵器篇——八斩刀、六点半棍

一、神秘兵器八斩刀

<<学拳就学咏春拳>>

二、八斩刀的刀法演练

三、六点半棍是哪“六点半”？

四、六点半棍的棍法演练

咏春解密档案三：清末的咏春刺客

Part 7 应用篇——技法妙用，险境自救

一、空手制敌

对刀、匕首

对木棒

二、善用随身物

钥匙

书本

公文包

篇外篇“穷文富武”、“食夜粥”？

——佛山的功夫文化特色

一、不只是武术——咏春拳，佛山文化的一种

二、“规矩”、“好意头”？

——佛山咏春派的拜师礼

附录

叶问咏春无忧堂学规及传承表

后记

<<学拳就学咏春拳>>

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:<http://www.tushu007.com>