

<<咏春永春>>

图书基本信息

书名：<<咏春永春>>

13位ISBN编号：9787538457247

10位ISBN编号：7538457240

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：司徒长志

页数：107

字数：180000

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>

## <<咏春永春>>

### 内容概要

咏春拳其实是很容易学、很容易练的功夫，同时进行缓慢，不属于剧烈运动，不论男女老少都很适合练习，拳法利落、简洁，没有夸张的肢体动作，也不违背人体自然结构，更不会有时间、场地的限制，是个随时随地都可以练习，还能调整、松弛、均衡身心、锻炼肌肉、促进全身循环的运动。

《咏春永春》没有复杂难懂的拳法要领，教授咏春拳30余年的司徒长志老师，教你简单利用饮料胶瓶检视自己“二字钳羊马”的马步蹲得扎不扎实、运用筷子检测握拳出力的肌肉变化、拿根竹竿紧贴背部就能明白该怎么挺直脊柱，使用身边轻松易得的道具来学习，不用劳费心力与金钱寻找木人桩，就能让你明白咏春拳的招式！

你以前不会懂的人体对称“中轴线”“等腰三角形”“圆锥体”，你在电影中学到的“摊手”“膀手”“伏手”“冲拳”“二字钳羊马”“黏手”等术语，在《咏春永春》这本书里你都可以彻底了解。

## <<咏春永春>>

### 作者简介

司徒长志，1956年3月12日出生，香港出生，明白功夫对自己身体有益无弊，自13岁开始习武至今，研习咏春拳至今已40余年，来台湾读书後定居，开班教咏春拳30多年，教授数万名本地、外国学生。

司徒老师注重将咏春拳法融入生活，突破传统地域的限制，结合实战经验变通创新，而形成自己独特的咏春风格。

不讲求炫技华丽的动作招式，要求学生有耐心地学好基本功夫，并懂得活用、运用。

## &lt;&lt;咏春永春&gt;&gt;

## 书籍目录

## 壹 咏春拳·新时尚运动

- 一, 什么是咏春
- 二, 为什么要练咏春
- 三, 咏春拳的渊源介绍
- 四, 勤练咏春拳的好处
- 五, 哪些人适合学习咏春拳
- 六, 咏春拳的基本套路
- 七, 玩咏春藕手
- 八, 咏春拳力感拿捏
- 九, 生活中的类木人桩
- 十, 体用并进, 知行合一

## 贰 咏春拳·基本知识

- 一, 深呼吸、放松
- 二, 人体中轴线
- 三, 外形、内意、调息
- 四, 找出内关穴
- 五, 握拳松紧之要诀
- 六, 日字冲拳
- 七, 内门、夕卜门
- 八, 二字钳羊马(正身马)
- 九, 肘底力
- 十, 铜拳、铁臂、玻璃肚(身)、豆腐头
- 十一, 铲手、托手、打眼手
- 十二, 来留去送, 甩手直冲

## 叁 咏春拳·一起来练功

- 第一式: 二字钳羊马(正身马)
- 第二式: 桩手(摆桩)
- 第三式: 膀手
- 第四式: 摊手
- 第五式: 伏手
- 第六式: 枕手
- 第七式: 铲手
- 第八式: 单耕手、交叉耕手(下耕手)
- 第九式: 冲手
- 第十式: 拍手
- 第十一式: 圈手
- 第十二式: 下按掌
- 第十三式: 后按掌
- 第十四式: 栏手
- 第十五式: 拂手
- 第十六式: 铲脱手
- 第十七式: 双底掌
- 第十八式: 打手(标手、冲掌)
- 第十九式: 控手
- 第二十式: 双提手

<<咏春永春>>

第二十一式：托手

第二十二式：护手

第二十三式：盘手（轱手）

第二十四式：捆手

肆 咏春拳·藕手练习篇

第一动～第十六动

## <<咏春永春>>

### 编辑推荐

献给忙碌的上班族--耗时少、动作小、简单易学，减压保健；献给长身体的青少年--放松肌肉、活动筋骨，提升注意力、有助长身体；献给注重形象的成功人士--把握脊柱平衡，调整体态、培养气质；献给不能激烈运动的中老年--动作缓慢却切实有效，长期练习可预防心血管疾病。

<<咏春永春>>

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>