第一图书网, tushu007.com

<<咏春拳>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳>>

13位ISBN编号：9787546401768

10位ISBN编号：7546401763

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：李志河

页数：121

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

第一图书网, tushu007.com

前言

咏春拳起源于我国南方，近代流行于广东佛山一带，其拳理简洁朴实，以最简捷的方法、最短的路线、最快的速度，以争取获取最大的搏击效果，咏春拳是世界范围内备受关注的中华武林奇葩，深得中外武术界人士的喜爱。
本书集合我国历代咏春拳前辈的技法，如“中线理论、朝面追形、借力打力、以巧胜拙、来留去送、攻守同期”，有着很高的学术价值和实用价值。
咏春拳另一大特色是其“黏手”训练，“通过桥手相缠、互相挤压、黏摸烫荡等手段，”使千招万法由熟而化，由化而无，达至知觉导向、条件反射、自然反应的境界。
技艺高深者在与对手双手互搭的练习中，可蒙着双眼与对手周旋，称之为“闭目黏手”“盲拳应敌”。
正所谓“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”，自从功夫巨星李小龙将咏春拳带到国外，在世界搏击界引起了强烈的反响，至今来华拜师学艺的人络绎不绝。
不少国家的特种部队、司法机构、保安部队将咏春拳列为必修课程。
佛山市作为近代咏春拳发源地，在咏春拳的传承推广方面得到中国武协和当地政府及有关部门的大力支持。
如今，在广东佛山、广州、古劳及其他地区，咏春拳活动开展得如火如荼，国内各省市地区亦纷纷成立咏春拳会、咏春拳联谊会等民间组织，加入发扬、推广咏春拳的行列。
海外咏春拳的传播，在先驱者叶问宗师及其门人弟子以及其他咏春拳师傅的推广下，学员更遍及世界各大洲。
岑能宗师于20世纪40年代从佛山迁居到广州，率先在广州推广咏春拳，其传承的广州咏春拳是咏春拳体系内重要的一支。
此次，其弟子李志河师傅编著此书，以传统为原则，拳理严谨、拳法严密、动作规范流畅，是不可多得的咏春拳学习书籍。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

咏春拳是中国武术南拳各流派中实用性、技击性最强的拳法之一。
起于严咏春，衍于梁赞，盛于叶问，因李小龙扬名全球。
集内外家拳法精华于一身，立足实战，简洁实用、无花招，无巧势。
咏春拳以上身搏击为主，凭借手的敏感爆发出最强拳力。
出拳狠，最大程度地发挥出拳的爆发力，做到以弱胜强。
擅用“寸劲”攻击目标，以最直接的方法、最短的路线、最快的速度，获得最大的搏击效益，给敌人以最严厉的打击。
拳理修为，口诀、要诀、拳理、六大原则；熟稔掌握，理论指导实战，珠联璧合。
六大基本功法，任何功夫，离开基本功去寻求所谓捷径，都难成大器。
钳阳马、十这手、三星拳、短桥寸劲，钳阳马、十字手，三星拳。
短桥寸劲；独门十二茶式及攻防应用，十二散式提供最佳习练捷径。
每一式的练习都有助于咏春拳特点的发挥、妙法法中生妙法，奇功功上见奇功。
偏拳、独龙拳、箭拳、内摊、外摊、内搭、外搭、捺内帘。
近战格斗提高技手的训练，咏春拳以上肢搏斗为主，极为重视手的训练，快招快打，收放自如才能立于不败。
木人桩、藤圈手、拧筷子；三大经典套路，由初级到高级，三套拳法互相配合运用，成就“攻守兼备、威力无比的霸道拳法。
”小念头、寻桥、标指；附DVD，国／粤双语配音中文简／繁体可选字幕咏春拳功夫大师李志河独家真传。
全球知名度最高的中华搏击功夫详尽讲解。

作者简介

李志河，咏春大师，网名咏春智者，现任佛山市武术协会珠江咏春拳会会长、广州武术协会咏春拳会副会长。
十二岁起师从广州咏春拳之父岑能宗师，研习咏春拳至今四十余年。
现任广州。
精武体育会咏春拳主教练。
在武术专业杂志《武林》《精武》《拳击与格斗》等发表了多篇咏春拳研究学术文章。
二〇〇三年建立咏春智者功夫俱乐部，并陆续在各地建立十多个分支机构。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 蜚声四海的咏春拳一、集内外家拳法精华于一身的攀术二、天下功夫出少林三、四个中心、六大流派四、名师辈出后继有八五、攻守燕备、守攻周期第二章 理论与实践珠联璧舍一、咏春拳的口诀二、咏春拳习练要诀三、咏春拳拳理四、咏春拳的六大原则五、肾气归元 以功助拳古、巧攻炒防 以短制长第三章 练拳不练功，到老一场空一、钳阳马二、含胸收腹三、甩腰四、十字手五、三星拳穴、短桥寸劲第四章 咏春核心十二散式与攻防应用开式第一式 偏拳第三式 独咒拳第三式 箭拳第四式 内摊第五式 外摊第六式 内搭第七式 外搭第八式 捺内帘第九式 捺外帘第十式 三品掌第十一式 扑翼掌第十二式 白鹤沉湖第五章 木人桩、藤圈手、拧筷子一、木人桩二、藤圆手三、拧筷子第六章 小念头、寻桥、标指一、小念头二、寻桥三、标指

章节摘录

插图：咏春拳，是在少林拳术基础上创编而成的一套新的拳法。
咏春拳创始于五枚师太，五枚师太是清初的少林派弟子，她偶然看到蛇鹤相争而受到启发，于是在自己原有的武功基础上，结合数十年习武的心得体会，悟出了一套守中用中、以巧胜拙、柔中带刚、以快制慢的功夫。
五枚师太创咏春拳后，传给了少林弟子苗顺，苗顺传少林俗家弟子严二，严二再传其女咏春及婿梁博俦。
后经历代咏春拳大师的不断深化、演进，以及咏春弟子的广泛传播和发扬光大，咏春拳的名声越来越响亮，成为饮誉中外的拳术。
咏春拳的传承脉络大致如下：五枚一苗顺一严二一严咏春一梁博俦（二代传人）一高佬忠、大花面锦、梁二娣、黄华宝等（三代传人）一郭保全、梁赞、冯少青等（四代传人）一阮奇山、陈华顺、赵简卿、区树、罗厚普、仇达卿、仇贵甫、梁恩等（五代传人）一岑能、叶问、黎光甫等（六代传人）。
民间关于咏春拳的起源有多种不同的说法，原因当然是多方面的，但人们对咏春拳的崇拜、敬仰，当是其中一个重要的原因。
或是出于崇拜心理，人们往往不满足于一般平凡的说法，总喜欢给所崇拜的东西找一个不平凡的出处，再加上口头相传中的不断加工、创造，于是与历史真实距离越来越远。

编辑推荐

《咏春拳(影印版)(附DVD光盘1张)》：中国功夫一绝，便于练习者超过一千万的实战格斗型武术六大基本功法，三大经典套路，独门十二散式习，练咏春拳法的实用教程。
源自少林，立于广东，扬名海外的绝世功夫，全球练习超过一千万的实战格斗型武术。
六大基本功法、三大经典套路，独门十二散式，咏春拳习练者的实用教程，咏春拳大师的独家真传，一招一式详尽讲解。

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