第一图书网, tushu007.com

<<标指>>

图书基本信息

书名：<<标指>>

13位ISBN编号：9787509616956

10位ISBN编号：7509616956

出版时间：2012-1

出版时间：经济管理

作者：李东滨

页数：254

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

内容概要

咏春三套拳法中，“小念头”练法度与筑基，“寻桥”练步法、腿法与卸力防御技术，而“标指”则练搏命之道与群战之法，配合藕手反应练出柔劲，往往以攻制攻，或出手轻柔迅捷、落点沉重，或圆转迂回发力、借力巧打，一击命中对手要害。

“标指”是咏春派最为凶狠凌厉的进攻手法，更是以弱胜强、以少胜多的高明打法，历来高深莫测法不轻传。
本书分六个部分，从标指拳谱、标指应用、闭目藕手、木人桩法、六点半棍、八斩刀法等方面详尽披露败形发力的绝妙之处。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李东滨，武术指导，精修南派咏春拳，多年来从事传统内家拳理论与发力研究。
在各大武术杂志发表多篇文章，曾出版《截拳道兵器至尊》。
策划、拍摄、发行《狂龙武道十八法》、《双截棍狂龙九式》等多部功夫类教学片。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　标指致用败形取胜
　第一节　标指拳谱　分段解析
　第二节　三摆指法　柔劲化打
　第三节　秘传三肘　以攻为守
　第四节　桥底标指　连环标打
　第五节　圈割手法　消解擒拿
　第六节　转马擒拿　勾拳撞肋
　第七节　铲颈手法　蛇形化打
　第八节　杀颈手法　连环迫打
　第九节　盘手标指　圆中求直
第二章　高深技法借力巧打
　第一节　综合技法　踢打摔拿
　第二节　腿法应用　以脚制脚
　第三节　闪展腾挪　以少胜多
第三章　闭目藕手连环消打
第四章　六点半棍枪棍一体
　第一节　六点半棍秘传套路
　第二节　六点半棍黏棍训练
　第三节　钉棍与功力环训练
第五章　八斩刀法利器搏命
　第一节　八斩刀法　一击必杀
　第二节　八斩刀破长兵器
第六章　木人桩法万法归一
　第一节　一百六十八点木人桩法
　第二节　木人桩法应用节选

章节摘录

版权页： 插图： 千百年来，中国武林史中，各门各派都不乏“以枪化拳”、“以拳易棍”之典故。
前辈武者们以其非凡的智慧，将拳术操练之道与兵器技击之法完美的融为一体。
于是，便形成了咏春兵器中独有的“六点半棍"棍法。
咏春拳虽是女子创拳，习惯运用短桥窄马，发挥贴身短打之寸劲威力。
然而，由于百余年来咏春拳传承中，男子往往居多数，且习练者愈来愈多，于是，经由众多咏春前辈们“以拳易棍"的改良发展，拳法和兵器训练中也加入了许多北派长桥大马的发力动作。
因此，“六点半棍”中的大多数动作，都属于长桥大马的练习法门。
简言之，咏春“六点半棍”，基本以四平马、虚步等为主要马步，配合步法的进退变化，以“枪、圈、挑、拨、抽、弹、半遮”（也有流派称为“枪、杀、割、弹、钉、挑、遮”或“吞、吐、浮、沉、标、封、半”，名称虽异，拳理相通）七大心法要诀运棍，来完成全套棍法的演练。
凡习咏春“六点半棍”棍法者，除了熟练掌握此七大棍法要诀外，还须用十二尺或十三尺长的昆典木（较重较实）或白蜡杆（韧性较强）制成长棍来练习，以腕劲带棍，以腰为主宰，打出六点半棍法，方能练成非凡的内劲发力。
事实上，所谓六点半棍，指的是练习六个方向、角度的用棍方法和六种不同的发劲方式。
当棍越长时，发劲越难练，习练者若能将周身筋骨之力轻易凝聚，瞬间发于棍端，则不仅棍劲十分强劲凌厉、锐不可当，更重要的是强化了拳术发力中的松透弹劲。
总之，兵器不过是手臂的延长，六点半棍棍法除用于兵器对搏外，最重要的意义在于它是修炼咏春“六合力”的秘练法门。
习六点半棍时力从地起，发力在腰，前脚踩，后脚蹬，以足催身，以身催臂，臂催手，手催棍，合头、身、棍、四肢为一体，势猛力雄而灵活多变。
以此棍法充分调动人体肩、肘、腕、胯、膝、足等部位协调发力的稳定性、柔韧性与穿透性，从而强化习拳者“六合发力”的功劲。
本章节专门披露“六点半棍”的秘传套路与藕棍对练之法，望习练者惜之慎之。
第一节 六点半棍秘传套路 古老相传的内家拳拳法修炼，皆分为“演法、练法与打法"三种展现形式。
“演法”只为公开演示时用，“练法”则为秘传修习时用，而“打法”则纯为搏击制胜时用。
时下，广为流传的拳法虽然众多，不过仅限于套路“演示"和部分普及“练法”而已，而秘传“练法”与“打法"却一线单传、鲜为人知。
拳法如此，兵器亦如此。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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