

<<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>

## <<标指>>

### 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。

## 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。

<<标指>>

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

## &lt;&lt;标指&gt;&gt;

## 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瑞典木（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。

<<标指>>

编辑推荐

## 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>