

<<图解少林永春拳入门>>

图书基本信息

书名：<<图解少林永春拳入门>>

13位ISBN编号：9787535953032

10位ISBN编号：7535953034

出版时间：2013-5

出版时间：韩广玖 广东科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：韩广玖

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>

<<图解少林永春拳入门>>

内容概要

《图解少林永春拳入门:练头》讲述永春拳是南拳的一种，是我国南方的劳动人民在长期的生活实践和斗争中创造出来的一种集少林形意拳（南方十种小动物的形态）、内外家拳法和近打擒拿、摔跤等于一身的善藕打的拳种。

它的产生和发展都是源于实战，其打拳出招内劲十足，多数招式都是一式多变，式式有变，内藏杀机，出招攻防十分严密，而且寸劲十足，拳带弹性。

由于它具有不练花架子等特点，很适合不同年龄、性别和体质的人士习练。

实践证明，通过学练永春拳，不但可以使体弱者体质得到增强，而且在遇上险境时还可以自保自救。

<<图解少林咏春拳入门>>

作者简介

韩广玖，1956年生，军人世家。
佛山市武术协会名誉会长，佛山咏春拳传人，中国武术段位5段。
佛山咏春拳彭南嫡传弟子。
曾先后在广东科技出版社和山西科技出版社出版多本咏春拳书籍。

<<图解少林永春拳入门>>

书籍目录

一 永春拳传入 1.梁赞 2.陈华顺 3.陈汝棉 4.陈家桑 5.陈家廉 6.黄仁智 二 永春拳的源流 1.源流传说之一 2.源流传说之二 三 永春拳的特点 1.身、腰、桥、马 2.中线原则 3.耕、拦、摊、膀 4.藕、摸、荡、捋 5.推、托、拉、按 6.缠、撞、挂、漏 7.连消带打 8.短桥寸手 9.脚腿踢杀 10.阴阳马法 四 学习永春拳的基本要求 1.要树立正确的学习目的 2.练好养生桩法和搏击桩法 五 学习永春拳的基本程序 1.学习永春站桩和肾气归原功 2.日字冲拳 3.走马扯拳训练、双人轱手、轱手和推手的训练 4.学习永春的各个套路 5.练习单藕手和双藕手 6.学习永春拳各拳套路的散式综合套路——木人桩 7.学练永春拳套路前首先练习阴阳二马和双推手 六 永春拳学练歌诀 1.十七要诀 2.二树钳羊马歌诀 3.练头歌诀 七 永春拳初级套路——练头 1.开拳礼拆门解义 2.第一段拆门解义 3.第二段拆门解义 4.第三段拆门解义 5.第四段拆门解义 6.第五段拆门解义 7.第六段拆门解义 8.第七段拆门解义 9.第八段拆门解义 10.收势拆门解义 后记

<<图解少林永春拳入门>>

章节摘录

版权页：插图：7.连消带打 通常在很多情况下，在双方的搏击中都是先格挡后还击，即先将对方攻击的手或拳挡住，然后再腾出手攻击对方；又或者是先用一手挡住对方的攻击，然后另一手出拳攻击对方，通常不会同时进行。

而永春拳则要求是连消带打，即在挡住对方攻击的同时（以桥手藕住对方），同时攻击对方。

在拳理中，任何一种先挡后击的手法，不管速度多快，都不可能比得上连消带打快。

更甭说永春拳的高级打法——不招而打，它是一种以简单的动作和惊人的速度和寸劲融汇一炉的功夫。

8.短桥寸手 永春拳根据非长桥而不能运气，对搏击时非短桥而不能自保（长桥能运气。

短桥能自保），归中手和发寸劲。

它能在极短的距离，手不贴身腰的情况下发出劲力，将对手击出数米之外。

永春拳以短桥为主，一经交手便会用藕手手法藕住对方桥手，然后运用变幻无穷的“八法”在极近的距离内发出连续不断的攻击，以迅雷不及掩耳之势把对手击败。

9.脚腿踢杀寸、拐、撩、杀、踩、蹬也是永春拳的常用脚法，也有人称之为“无影脚”或“鬼脚”。这是武林中给予的称谓。

因为很多时候，当攻击方要出脚攻击时，很自然地会把身体侧向一边，以便身体重心放在支撑的脚上，这样在另一脚出击时才能够保持身体的平衡。

但在实战中，当我们把身体侧向一边时，对方就会察觉出要起脚攻击而提早做好防备，这种踢法是名副其实的“有影脚”。

永春拳高手在起脚攻击前是不会把身体侧向一边的，这样对手通常很难发现破绽和提前作出防范，同时攻击时也不会起高脚（有十分的把握除外）。

通常是用藕手手法把对手缠住，然后配合脚法攻击：不出则已，一出必中。

10.阴阳马法 这是两种两脚站在一条直线的窄马，只做轻留移位的马法。

永春拳称为二树钳羊马或二字钳阳马，所谓二马也就是阴阳马，阴阳马马法源于少林的护裆马，一般打套路多要求站二树钳羊马（阴马），即开马后两脚前脚掌内摆，双膝下沉内扣距一拳的距离。

通常要求学练者要练到马步稳固，气沉丹田。

动作要求是含胸拔背，沉肩垂肘，松腰松腕，收胯提肛，而钳阳马则要求双脚前脚掌不必内扣，双膝外顶。

这两种马的站法也是本家师傅们代代相传地传承下来的。

在本系列中为尊重前辈所传而特意说明：二树钳羊马——阴马；二字钳阳马——阳马。

此外，永春拳要求的是要把上述的两种站马结合到练头及各套路中，并要求弄懂三阴、三阳六个步位在练功中该如何钳。

如果真正掌握得好，站马就可以如落地生根般地稳固。

<<图解少林永春拳入门>>

编辑推荐

《图解少林永春拳入门:练头》介绍了是咏春拳入门的第一套拳——念头。

书中介绍了咏春拳的源流和发展，以及入门的套路的学练方法等。

咏春拳是中国武术中南拳拳种之一，主要在我国南方流传，在福建、广东和港澳地区均有深厚的群众基础。

在海外华人集中的华埠也有很大的影响，习者众多。

其中的佼佼者有叶问和李振藩（小龙）。

<<图解少林永春拳入门>>

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>