

<<咏春拳小念头>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳小念头>>

13位ISBN编号：9787537734332

10位ISBN编号：753773433X

出版时间：2009-6

出版时间：韩广玖 山西科技出版社 (2009-06出版)

作者：韩广玖

页数：81

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>

<<咏春拳小念头>>

内容概要

小念头是咏春拳的第一套拳。
练习小念头之目的是使初学者了解肘部的正确位置、中线攻防的要领以及简而精的攻守动作和方法。
小念头可称为咏春拳中的代表套路，在这套拳中，习者可以充分地学习咏春拳中所有的攻防之法。
本书详细介绍了咏春拳小念头的练习方法。

<<咏春拳小念头>>

作者简介

韩广玖，1956年出生于广州，自幼随父习武，16岁从名师谭迪修蔡李佛拳，20岁参军入伍并在边防部队磨练多年，20世纪80年代，先后师从咏春拳(梁赞派系)嫡传八代传人彭南及佛山太极宗师区荣钜研习咏春拳及杨式太极、六合八法等拳术，同时专注于南派武术的系统研究并卓有成效，是中国武术段位五段武师，佛山武术协会理事。

曾任广东省佛山市精武体育会第23、24界理事，佛山市咏春活动中心副主任。

韩广玖先生视研究和弘扬中华武术为毕生事业，不仅为此传艺授徒，还注重深入生活，博取各家之长，突破传统地域的限制，结合实际变通创新，逐步形成自己独特的技艺风格，并提笔整理撰编武术专著。

已先后出版了《罗汉伏虎拳》、《蝴蝶双掌与蝴蝶双刀》、《铁弓三线拳与行者棍》和《五形拳与十八缨枪》等多部南少林武术书籍，丰富和充实了中国传统武术理论思想宝库，为海内外武术爱好者提供了重要的参考资料，深受海内外武术爱好者的青睐。

<<咏春拳小念头>>

书籍目录

咏春拳初级套路1．拍脚钳阳2．垂肩双掌3．开钳阳马4．垂肩双掌5．将台仰掌6．双插沙掌7．胸前抱掌8．将台守拳9．左日字拳10．十字摆指11．右日字拳12．十字摆指13．左摊仰掌14．左单拜掌15．左弓背掌16．左单拜掌17．左弓背掌18．左单拜掌19．左化上掌20．右摊仰掌21．右单拜掌22．右弓背掌23．右单拜掌24．右弓背掌25．右单拜掌26．右化上掌27．左化上掌28．右化上掌29．左门拦掌30．右门拦掌31．单插沙掌32．单插沙掌33．前左按掌34．前右按掌35．左提按掌36．右后按掌37．左后按掌38．右后按掌39．左右按掌40．提按双掌41．提按双掌42．提按双掌43．抱月叠掌44．左右分掌45．抱短剑掌46．推抱剑掌47．抱短剑掌48．推长剑掌49．转桥复掌50．捋将台掌51．双按寸掌52．双摩天掌53．双按下掌54．双弓背掌55．双对指掌56．下摊伏掌57．下摊伏掌58．下摊伏掌59．左骑龙掌60．下摊伏掌61．下摊伏掌62．下摊伏掌63．右骑龙掌64．左归心膀65．弓背中掌66．左摩耳掌67．右归心膀68．弓背中掌69．右摩耳掌70．左日字拳71．右日字拳72．左日字拳73．右插沙拳74．左插沙掌75．右插沙拳76．将台抱掌77．将台守拳78．收钳阳马79．垂肩双掌

<<咏春拳小念头>>

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>