

<<30天轻松学会咏春拳>>

图书基本信息

书名：<<30天轻松学会咏春拳>>

13位ISBN编号：9787538171983

10位ISBN编号：7538171983

出版时间：2012-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：梁旭辉

页数：154

字数：200000

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>

## <<30天轻松学会咏春拳>>

### 内容概要

霍元甲大侠第三代弟子梁旭辉先生将佛山咏春的发展史、现况及展望整合成这本《30天轻松学会咏春拳》，并以大篇幅，介绍了咏春拳的基础动作，咏春拳套路之小念头，咏春拳的技法训练等内容，既助读者有效了解咏春文化及典故，更帮咏春拳爱好者在30天里轻松学会咏春拳。

## <<30天轻松学会咏春拳>>

### 作者简介

梁旭辉师父，现任佛山精武体育会和佛山市叶问研究会的会长，是中国著名功夫英雄霍元甲的第三代弟子，咏春拳一代宗师叶问则是梁旭辉的师公，梁旭辉的咏春拳师父是功夫巨星李小龙的师兄张卓庆，梁师父并且是完整得到张卓庆传授咏春功夫和养生方法的唯一中国徒弟。作为世界咏春联会的发起人之一，梁旭辉在咏春拳的故乡——中国佛山极大地促进了咏春拳的发展，因而在全球咏春界享有非常高的声誉。

梁旭辉师父习武近三十年，深造精武拳、叶问咏春拳、陈氏太极拳，并自创“风花雪月诗”五种兵器功夫，自成一派。他的“无忧堂”功夫学校是环境非常优美的私人会所，同时“叶问咏春无忧堂”也是梁师父个人创立的商业品牌，包括加盟连锁的功夫学校和养生馆。梁旭辉作为佛山精武国术学院院长，对各种功夫有非常深入的研究，而许多功夫团体的代表人物，亦是他的好友。

## <<30天轻松学会咏春拳>>

### 书籍目录

推荐序 叶准、冼国林、杜宇航、陈嘉桓序

自序

第一部分 那些人、那些事——咏春拳的源流与传承

一、严咏春，一个女人的传奇

二、医武双绝，“佛山赞先生”

三、咏春，叶问

四、“终极战士”张卓庆

五、李小龙，从咏春拳到截拳道

第二部分 学拳先明理，一切从零开始

一、“女人拳”、“少爷拳”，变成时尚拳

二、咏春拳有哪些特点

三、练习咏春拳要遵循什么章法

第三部分 必须常练的咏春拳基础动作

一、咏春拳的手形与步形

拳形

掌形

指形

二字钳阳马

坐马

T字马

二、咏春拳的手法

问路手

日字冲拳

摊手

膀手

正学

横掌

按手

叠桥手

标手

窒手

拍手

荆手

杀颈

耕拦手

搁手

三、咏春拳的步法

圈脚开马

钳阳弓转坐马

直线左右进退马

直线前后进退马

圈步进弓退马

圈步旋转马

四、咏春拳的脚法

正踢脚

## <<30天轻松学会咏春拳>>

斜撑脚

横扫脚

后扫脚

### 第四部分 动作身形，立念为上——咏春拳套路之小念头

一、为什么说“念头不正，终归不正”

二、小念头套路演练

开马

交叉按手、交叉封手、收拳

左右日字冲拳、罔手、捌手、收拳

左一摊三伏

左横拍手、格手、正掌、反掌、罔手、捌手、收拳

右一摊三伏

右横拍手、格手、正掌、反掌、圈手、蜊手、收拳

左右按手、双后按手、双前按手

双叠桥手、双杀颈手、换桥手

双摊手、窒手、标指、下拍手、顶手、反掌、圈手、荆手、收拳

左横拍手、左横掌、反掌、圈手、蜊手、收拳

右横拍手、右横掌、反掌、固手、蜊手、收拳

左摊手、拦手、摊手、圈手、横掌、反掌、圈手、俐手、收拳

有摊手、拦手、摊手、圈手、横掌、反掌、圈手、捌手、收拳

左膀手、底掌、反掌、圈手、刺手、收拳

右膀手、底掌、反掌、圈手、捌手、收拳

左右交替按手

连环日字冲拳、双反掌、圈手、双捌手、收拳

收马

### 第五部分 学以致用，咏春拳的技法训练

一、简单组合，快速上手

摊打

按打

标打

恪打

二、单藕手练习，培养攻防的条件反射

按手冲拳伏手

摊手底掌膀手

摊手正掌伏手冲拳

膀手标指

伏手正掌

摊手底掌圈手窒手冲拳伏手

“摊伏膀”换位练习

摊手伏手横掌

三、双藕手练习，让动作快过意念

盘手对拆——底掌穿手按手冲拳

盘手对拆——圈手按手冲拳

离手对拆——同侧手单边膀手冲拳

离手对拆——同侧手换边膀手冲拳

离手对拆——膀手换手冲拳

离手对拆——标手按打

<<30天轻松学会咏春拳>>

离手对拆——连消带打、内门转外门之一

离手对拆——连消带打、内门转外门之二

离手对拆——抽桥按打

离手对拆——交叉手按打拦打

附录

一、佛山功夫拜师通则

二、叶问咏春无忧堂学规及传承表

后记

## &lt;&lt;30天轻松学会咏春拳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：清朝晚期，社会动荡，满清政权由盛转衰、摇摇欲坠；会党崛起，天地会、太平天国起义风起云涌，同盟会革命蓄势待发。

正所谓乱世出英雄，在咸丰以降的晚清，英雄辈出，佛山次第出现了众多南派功夫流派，其中有六大拳种流传自今，成为佛山功夫的强大支柱。

这六大拳派便是咏春拳、洪家拳、蔡李佛拳、少临南家拳、龙形拳、白眉拳。

咏春拳尊“少林五老”的五枚师太为始祖，以奇女子严咏春来命名，因天地会活动中心转到广东而由粤剧红船子弟传至佛山，其特点是短桥窄马、消打同时、贴身紧逼、擅发寸劲。

近代在世界上最流行的佛山咏春拳体系由鹤山人梁赞于咸丰同治年间完善成型而确立，包括三套拳（小念头、寻桥、标指）、刀（八斩刀）棍（六点半棍）桩（木人桩）和双人练习的藕手。

梁赞之后，传子梁碧和、徒陈华顺，二者又合传叶问，与叶问同期的吴仲素、雷汝济等都是技艺超群之人。

叶问门下猛将甚多，最出名的当属功夫巨星李小龙。

另一主要宗支为红船伶人“大花面锦”传下冯小青一脉，与钦州府郝宝全合传佛山阮济云、阮奇山兄弟，阮奇山弟子岑能为继往开来之名；而兼具众家所长的姚才，与阮奇山、叶问并称“咏春三雄”，亦传下子姚祺、林瑞文、林瑞波等高足。

岑能的启蒙师父张保亦是与“咏春三雄”同期之名师。

如今佛山咏春拳弟子多是上述前辈的再传门人。

佛山另一支“刨花莲”咏春相传是清道光年间由南少林寺和尚“大东风”传入，授予南海县西樵山人谢国梁、谢国璋兄弟。

“大东风”和尚原本为天地会成员，故传下暗语“永言矢志，毋忘汉族，还我河山，大地回春”，并将前二字“永言”及最后一字“春”组合“咏春”来命名拳术。

谢氏兄弟传义子梁洪韬、刘达生，刘达生再传朱忠、郭佳等，朱忠早于叶问到香港定居，而郭佳在佛山终老，如今佛山仍有部分弟子。

洪家拳（简称洪拳）奉“少林五老”的至善为始祖，并尊洪熙官为创拳人。

洪家拳位列“洪刘蔡李莫”岭南五大名拳之首，另外的四家创拳人相传分别是刘生（刘家拳）、蔡福（蔡家拳）、李友山（李家拳）、莫清娇（莫家拳）。

除蔡家拳、李家拳归于蔡李佛拳外，刘家拳、莫家拳如今已不多见。

洪拳在天地会中流传甚广，所以洪拳可以说是洪门的代表拳术。

洪拳的代表人物有梁坤（铁桥三）、陆阿采、林福成、王隐林、黄麒英，上述人等在民间位列“广东十虎”。

而黄麒英之子黄飞鸿是家喻户晓的英雄人物，精于洪拳和苏乞儿所传的“醉八仙拳”，在1894年受聘担任抗法各将刘永福黑旗军的技击总教习。

黄飞鸿得意弟子林世荣，南海平洲人，在1930年左右编写出版《伏虎拳》。

## <<30天轻松学会咏春拳>>

### 编辑推荐

《30天轻松学会咏春拳》涵盖了咏春拳的起源和发展历程，咏春拳的基本技术，如手形、手法，步形、步法等，咏春拳的初级——小念头等基本内容。

## <<30天轻松学会咏春拳>>

### 名人推荐

梁君为叶问公再传弟子，于咏春自有心得：而梁君亦为佛山精武体育会会长，夙负盛名，广结武林同道，于相观而善，如切如磋之际，自然学多识广。

是书之面世也，实为武林美事；初学者手执一本，进益良多，可以料焉。

——叶问宗师长子 八八老人叶准 中国武术举世驰名，为中国国粹之一；而咏春，更是中华文化当中不可多得的瑰宝。

在全球化的影响下，中国武术经常出现于各种电影或电视节目之中，更被欧美社会视为中国重要文化之一。

我辈有缘习得咏春拳，是上天的恩赐，理应回馈社会，并将咏春推广至全中国，乃至全世界。

梁旭辉师傅及佛山精武体育会为此一直不遗余力。

在此，谨祝梁旭辉师傅著作，一纸风行。

名扬四海。

——世界咏春联席副主席、香港咏春联席主席、《叶问》电影系列出品人——冼国林 我有幸主演一部能成功融合武术的电影——《叶问前传》，实在是获益良多。

该电影除了让我将中国武术推广给全世界外，还借此认识了一些对武术充满热忱的同道中人，而能文能武的梁旭辉师傅正是当中的佼佼者。

梁师傅今次以文字纪录了佛山咏春的文化、历史与展望，而且进行了全面详细的咏春技法的介绍与演示，让世人以另一种方式重新认识、学习、习练咏春，实在是不可多得！

——咏春推广大使《叶问前传》男主角——杜宇航 在拍摄《叶问前传》的时候，最令我难忘的事就是认识了梁旭辉师傅，在电影中，他饰演80年前的精武体育会会长，也饰演我的干爹。

而现实中，我所认识的梁师傅除了以行动宣扬咏春，现在更以文字支持这种中国武术，令我十分敬佩。

在此衷心希望梁师傅的新书能够继续宣扬咏春文化，同时亦希望那些对练习咏春有兴趣的朋友可以关注这本书。

——咏春推广大使《叶问前传》女主角——陈嘉桓

<<30天轻松学会咏春拳>>

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>