

<<咏春拳>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳>>

13位ISBN编号：9787564400972

10位ISBN编号：7564400978

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：417

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>>

### 前言

不知不觉间这个咏春拳系列丛书已经出版了4本，这当然首先得感谢广大读者朋友们与咏春拳爱好者们的厚爱，正是你们的全力支持才给了我巨大的动力与无比的鼓励，使我能克服了种种阻力与困难而一直写下来，将我所知道的知识与技能 毫无保留地奉献给大家，与大家一起去探讨与研究。

前面的几本书已经详尽地讲解了咏春拳中的几套极为重要的拳法以及其用法，更于第四本书中专门讲解了咏春拳的几种重要的功力训练方法，因为“练武不练功，到老一场空”。

正是有了坚实的功力做底蕴，才可以进一步巩固与提升以前所学的内容，以及更自如的运用接下来在本书中所讲解的咏春拳更高层次的格斗技术，也就是说几本书的内容是相辅相成和相互衔接的。

本书主要讲解咏春拳中的几种核心的实战技术，如：拳腿配合实战技术、对付泰拳的实战技术、街头防卫技术、六点半棍法的基础训练等。

共4大技术板块。

相信对此类技术的熟练掌握将会在很大程度上提升你的格斗实力与整体的搏击水平。

## <<咏春拳>>

### 内容概要

本书主要讲解咏春拳中的几种核心的实战技术，如：拳腿配合实战技术、对付泰拳的实战技术、街头防卫技术、六点半棍法的基础训练等，共4大技术板块。

相信对此类技术的熟练掌握将会在很大程度上提升你的格斗实力与整体的搏击水平。

当然对于本书的写作，笔者仍秉承详细、详尽和言无不尽的风格，使你能切实地掌握一些相对重要的技术体系。

## <<咏春拳>>

### 书籍目录

第一章 咏春拳克制泰拳的实用招术解析 第一节 防范与破解泰拳腿法经典动作解析 第二节 防范与破解泰拳膝法经典动作解析 第三节 防范与破解泰拳肘法经典动作解析第二章 咏春拳手脚配合攻击法第三章 咏春拳街头自卫术训练 第一节 应对敌方拳法攻击的自卫技巧 第二节 应对敌方腿法攻击的自卫技巧 第三节 应对敌方俯冲与搂抱攻击的自卫技巧 第四节 应对敌方抓握与缠抱攻击 第五节 应对敌方抓抱我腿部的防卫技巧 第六节 应对敌方卡喉的防卫技巧 第七节 应对敌方短棍攻击的防卫技巧 第八节 应对敌方短刀攻击的防卫技巧第四章 咏春拳棍法的基本功与基本攻防技术训练 第一节 棍法的基本功训练 第二节 基本实战棍法训练第五章 咏春拳训练指导后记

## &lt;&lt;咏春拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 咏春拳克制泰拳的实用招术解析 当今世界上最为强悍的拳术，非泰拳莫属，这是一种以钢硬而著称的攻击性拳术，数百年来难以找到真正的对手。而中国武术虽然博大精深，但如果真的与泰拳对抗，能够稳操胜券的拳术并不多。而在众多拳术流派中，效果较佳的当属咏春拳这种高度技巧性的实战型拳术。

换言之，咏春拳这种高度科学性的拳术，恰恰能“以柔克刚”或“以技巧胜刚强”。

虽然咏春拳也未必能真正战胜泰拳。

但是咏春拳实用而巧妙的攻防技术必会巧妙地化解泰拳之强猛攻势，进而给予敌方以有效地打击。

在泰拳中，其最强的攻击武器当属其钢铁般坚硬的腿技，其次是膝技，然后是肘技。

下面便按如何应对敌方的“腿——膝——肘”的顺序来详细讲解。

第一节 防范与破解泰拳腿法 经典动作解析 一、外拦腿破解敌方横踢腿 横踢腿是泰拳中的中坚攻击武器，基本上占了泰拳所有攻击武器的百分之七十以上。

在泰拳中，不精于其横踢腿者不能算是真正掌握了泰拳。

同样的道理，如果不能很好地防范与对抗泰拳的横踢腿，那么就无法战胜泰拳。

<<咏春拳>>

编辑推荐

《咏春拳秘传狠招集粹》的写作，笔者仍秉承详细、详尽和言无不尽的风格，使你能切实地掌握一些相对重要的技术体系。

<<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>