第一图书网, tushu007.com

<<咏春拳术>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳术>>

13位ISBN编号：9787564409951

10位ISBN编号：7564409959

出版时间：2012-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：舒建臣

页数：186

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

内容概要

舒建臣编著的《咏春拳术》内容介绍：小念头为咏春中的基础拳法，其中包含了咏春中所有惯用的手法。
小念头看似简单，却是咏春中的精华，咏春中有“小念头不正，终身不正”之说，可见其在咏春中的重要性。
小念头手法主要有梗（耕）、拦、摊、膀、伏、圈、斩、拍8种，运用时可配合腰马自由组合。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 小念头概述
第一节 小念头的发展演变
第二节 小念头的特点
第三节 小念头练习要求
第二章 小念头套路
第一节 小念头套路
第二节 小念头套路图解
第三章 小念头套路技法应用
一、二字■阳马
二、交叉摊手
三、交叉攫手
四、日字冲拳
五、摊手
六、圈手
七、护手
八、伏手
九、侧掌
十、正掌
十一、撒手
十二、拦手
十三、拂手
十四、双扰手
十五、双伏手
十六、双提手
十七、双标指手
十八、横掌
十九、单扰手
二十、刮手
二十一、捞手
二十二、膀手
二十三、昂掌
二十四、脱手
二十五、连环冲拳

章节摘录

版权页： 插图： （二）要领 保持正确二字阳马衔接势，以备灵活、紧凑的上或下一势动作。
摊手时，腕外侧向上挺起，要紧贴胸侧再由胸前向中线前摊出；半圈手时，手法圈割灵活、快速。
护手时，要由半圈手或圈手变势护手，以腕关节为轴，由内下而前上划弧一周成佛掌；伏手时，要屈腕灵活下压伏；半圈手时，掌内屈成钩形由内向外割出，割出的幅度不要太大。
侧掌时，向一侧拍打时，要弹性、灵活、快速拍打出；正掌时，以腕掌内侧直接向中线前印打出；圈手时，手法变法要灵活；收拳，与前面所出现的收拳动作要求相同，并准备好做下一势动作。
（三）说明 护手，是由摊手、半圈手、护手、伏手、半圈手、护手、侧掌、正掌、圈手、收拳势组成。
摊手，在咏春拳中作为一个变化手形，是运用较多的手法之一，其作用与前面动作和后面动作中所出现的摊手动作方法基本是相同的。
半圈手，是圈手的变化招式。
护手，可以称为佛掌，是咏春拳小念头以及其他拳套中经常出现的手法。
伏手，以屈腕腕内侧为力点向下压伏的手法。
侧掌，是以腕内侧为力点向一侧打出的掌法。
正掌，是以腕内侧为力点向中线前打出（印击）的掌法。
圈手，与前面所出现的圈手动作说明基本相同。
收拳。
多个不同的动作组合在一起，练习时，必须在熟练掌握准确动作的基础上，再逐步修正其他要求。
需注意，实际上除了上肢动作变化外，动作的开始、结束均是由收拳式演变的二字描阳马衔接动作的。
护手组合动作练习中，要注意动作快慢的节奏，整个组合动作要连贯、协调、放松，精神与肉体融合为一。
（四）作用 小念头中护手是由数个不同的攻守动作组成。
摊手，与前面所出现的摊手作用是相同的，作为被动防守手法。
半圈手，是用作防守割挡开对手攻击的手臂。
护手，起着防守中线的作用，同时可随时变化不同的掌法或拳法配合攻击。
伏手，是以腕内侧为力点向下屈腕压伏对手攻击的手臂为主。
侧掌，是向一侧拍打消解或拍挡开对手攻击的手臂，或用于攻击对手的手法。
正掌，是腕掌内侧为力点中线前拍击或印击的手法。
圈手，与前面所出现的圈手作用基本相同。
收拳，其作用与前面出现的收拳式基本相同。
五、揿手 左右揿手——后揿手——前揿手——双拦手——双拂手——双拦手——双扰手 （一）动作
1.左揿手：接上势，动作不停；左拳变掌向下翻，掌心朝下，左手臂先放松，随即由身体左侧猝然向下按掌，以掌根发力，至全臂按尽时止，掌指朝前。

编辑推荐

《咏春拳术:小念头》拳势刚劲步法稳健，象形为势以意为神，以气催力落地生根，发劲有力攻防兼备。

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