

<<咏春拳高级功力训练>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳高级功力训练>>

13位ISBN编号：9787811009095

10位ISBN编号：7811009099

出版时间：2008-1

出版单位：体育大学

作者：魏峰

页数：313

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>

<<咏春拳高级功力训练>>

内容概要

咏春拳是一项被公认的实战拳学，自创立之初，它的练习与运用便完全着眼于实战搏击与生死搏杀。咏春拳是以前其绝佳的实战功能开始逐步扬威世界，成为人们自卫与防身的最佳训练手段之一，同时更有幸成为了多个国家与地区的军警必修课目。

咏春拳的特点是基本不需要练习者有大量基本功训练，对训练场地、器材也没有什么特别要求，最重要的是对练习者无年龄上的限制，只要你懂得了它的力学原理与发力技巧，很容易上手。

本书图文并茂，详细教你咏春拳的高级功力训练方法。

<<咏春拳高级功力训练>>

书籍目录

第一章 咏春拳拳功训练 第一节 咏春拳拳功基本技术训练 第二节 咏春拳拳功击打墙靶训练 第三节 咏春拳拳功击打沙包训练 第四节 咏春拳拳功下击沙包(靶)训练 第五节 咏春拳拳功击打重型靶训练 第六节 咏春拳拳功辅助训练第二章 咏春拳掌功训练 第一节 咏春拳掌功基本技术训练 第二节 咏春拳掌功击打墙壁靶训练 第三节 咏春拳掌功下击沙包训练 第四节 咏春拳掌功击打沙包训练 第五节 咏春拳掌功击打拳靶训练第三章 咏春拳臂功训练 第一节 咏春拳臂功格臂训练 第二节 咏春拳臂功格击树木训练 第三节 咏春拳臂功应用形格挡训练第四章 咏春拳藤圈手训练第五章 咏春拳肾气归元功 第一节 肾气归元功的原理 第二节 肾气归元功的练法后 记

<<咏春拳高级功力训练>>

章节摘录

咏春拳是一种以上肢搏击技术为主的格斗型武术，更是一种近战型武术，因此，它极为注重拳头硬度的训练，因为在正常的打斗中，无论格斗双方有没有练过武术，通常向对方攻出的第一件武器便是拳头，这也是人类最为原始的本能化格斗武器。

如果拳头再经过专业训练，逐步增加其硬度与杀伤力的话，足可以使其变成无坚不摧的最为重要的攻击武器。

作为一个拳手，无论是练习传统武术还是现代搏击项目，如果拳头不够硬，那么就只有挨打的份儿。咏春拳作为以实战而著称的拳术，必须注重实战功力的训练，只是由于现在人们练武是以健身为主，可能淡化了咏春拳特有的技击实力，这不能不说是一种遗憾。

当然。

咏春拳拳头上的功力训练方法同它的技术体系一样，也是极为简便而易练的，任何人只要用心练习，都可以使功力大增。

咏春拳的拳功训练大体上可以分为以下几个步骤，即基本技术练习、击打墙靶练习、击打沙包练习、击打活靶练习与辅助训练，现分别详细讲解如下。

插图：插图：

<<咏春拳高级功力训练>>

后记

多谢大家的厚爱，咏春拳系列丛书至今已出版了4本，而最初我的本意只是出版一本，结果此类书籍出版后读者们的喜爱程度大大超过了我的意料，当然这是对我最大的鼓舞与激励。

因此，应广大爱好者们的要求，我才出版了这本功力训练专辑，专门用来讲述咏春拳中的各种功法及其详细练法。

由于篇幅所限，关于咏春拳功力训练中的鸳鸯铁环练力法（主要练习上肢）、腰功以及用来专门训练腿功的三星桩（三角桩），只好等以后找机会再来讲解了。

在接下来的第5册《咏春拳六点半棍法》中，则专门讲解咏春拳中最高级的内容之一“六点半棍”，其中包括基本功练法、套路练习及实战运用。

如果大家有什么问题，可以写信给我，或者直接与出版社联系。

作者通信地址：广东省珠海市拱北邮政信箱208号邮编：519020（写信者请附回程邮票，并尽量用电邮）作者联络（培训）电话：0756——8320283、13232266188作者邮箱：weijkd@tom.com

<<咏春拳高级功力训练>>

编辑推荐

《咏春拳高级功力训练》图文并茂，详细教你咏春拳的高级功力训练方法。

<<咏春拳高级功力训练>>

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>