

《咏春拳小念头练法与用法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年12月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564414825

内容简介

魏峰编著的这本《咏春拳小念头练法与用法》从最基础的入门拳法“小念头”开始系统、规范地进行讲解，深入剖析小念头的精义与内涵，并总结出了练习的方法与要点，并以此去指导接下来的套路练习与实战应用训练，从而为后续的咏春拳学习打下坚实的基础。并从小念头与道家哲学的关联出发，加深对此项技术的掌握。

目录

第一章 咏春拳小念头的的作用

第一节 换力

第二节 内外兼修的“内功”修炼

第三节 磨练技击基本功

第四节 磨练坚实的下盘功力

第二章 小念头的练习要点

第一节 放松

一、放松的意义

二、练习小念头不易松柔的原因

第二节 用意不用力

第三节 要慢

第四节 点点清

第三章 小念头的技术规范

第一节 合力 第一章 咏春拳小念头的的作用 第一节 换力 第二节
内外兼修的“内功”修炼 第三节 磨练技击基本功 第四节 磨练坚实的下盘功力
第二章 小念头的练习要点 第一节 放松 一、放松的意义
二、练习小念头不易松柔的原因 第二节 用意不用力 第三节 要慢 第四节
点点清 第三章 小念头的技术规范 第一节 合力 第二节 守中 第三节
体验肘底力 第四节 呼吸配合 第四章 “小念头”与道家哲学的关联 第一节
道法自然 第二节 “静”的力量 第五章 咏春拳小念头套路练习 第一节
咏春拳小念头套路概述 第二节 咏春拳小念头套路 一、开拳 二、日字冲拳
三、一摊三伏手（三拜佛） 四、下按掌 五、双展手（斩手）
六、枕手—双摊手—窒手—双标指 七、沉手——双顶手（双勾手）
八、拍手—侧掌 九、摊手—耕手—括手—摊手—侧掌 十、膀手—摊手—底掌
十一、脱手 十二、连环日字冲拳 第六章 咏春拳小念头动作拆解 第一节
咏春拳小念头的实战功用 第二节 咏春拳小念头动作拆解 一、交叉剪手的用法

二、日字冲拳的用法 三、后撞肘的用法 四、摊手的用法
五、伏手的用法 六、护手的用法 七、拍手的用法 八、正掌的用法
九、下按掌的用法 十、双手下按掌的用法 十一、双手前按掌的用法
十二、双展（斩）手的用法 十三、枕手的用法
十四、双摊手—窒手—标指的用法 十五、双窒手—双勾手（顶手）的用法
十六、侧掌的用法 十七、耕手的用法 十八、耕手—摊手的复合用法
十九、膀手的用法 二十、膀手—摊手—底掌的复合用法 二十一、脱手的用法
二十二、连环冲拳的用法 后记

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)