

# 《咏春搏击术精粹》

## 图书基本信息

书名：《咏春搏击术精粹》

13位ISBN编号：9787538165541

作者：舒建臣

页数：400

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《咏春搏击术精粹》

## 内容概要

咏春搏击术，也称为咏春拳散式、散手、散打、拆手等。中华咏春拳是一种十分科学的拳术。其长处在于埋身搏击，多以自我封闭的方式来应付外界千变万化的进攻。咏春拳在作为散打搏击术应用于实战时，其拳脚快而防守紧密，马步灵活和上落快，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗少。咏春拳就其理论、心法、手法等创有小念头、寻桥和标指三拳套及木人桩法，更配合黧手练习训练与敌桥手桥接后的感觉和反应，以此过渡再形成咏春拳独特的散打搏击技法，并在搏击中将咏春拳理论和心法、中线、埋肘、朝面追形、左右兼顾、来留去送、甩手直冲，以及最短距离和时间去进攻和防守等全部体现出来。如果说“咏春搏击术”是“择其拳之善者”的尝试，而与其相关的“咏春搏击技法”将为“势势相承、变化无穷”提供借鉴。咏春搏击术内容，适用于截拳道、中国散打等，部分内容可引导或作为其他武技武道借鉴，或作为军事格斗技术引用。如果说“咏春搏击术”是“择其拳之善者”的尝试，而与其相关的“咏春搏击技法”将为“势势相承、变化无穷”提倡借鉴。综观咏春拳者在搏击（实战）竞技时，多存在着打法单一、战术贫乏的毛病，这直接影响着咏春拳搏击水平的提高。本书内容则为发扬咏春搏击势势相承、连环进击搭配的传统打法，克服当前打法单一的毛病，提供了宝贵的经验。练习者可以从本书内容中列举的众多搭配组合方法中，因人、因时、因势地择其善者，形成适合自己的“优化组合”，并可从中找出规律，举一反三、变化无穷地发挥咏春搏击术无招胜有招的搏击思想。咏春搏击技法，除特有的咏春技术技法，也可供其他武技武道、南拳术、截拳道、散打引用参考或借鉴。

# 《咏春搏击术精粹》

## 作者简介

### 作译者

舒建臣，中国著名武术家。现居广东深圳。主编有《截拳道入门系列》、《咏春拳系列》。著有《咏春三套拳法》、《截拳道》、《截拳道短棍技法》、《中国散打系列丛书》、《咏春拳学系列》、《佛山咏春拳系列丛书》、《擒拿解脱反擒拿》《中国擒拿术》等等。

舒建臣，生于中国北方武术之乡，随名师习南北拳术，入散打队。对咏春拳及截拳道有独到见解，其拳学思想深受众多习武者的喜爱。

舒建臣是我国著名的武术技击家。对咏春拳、截拳道贡献功不可没。舒建臣著述数本武术类专著，并在中外出版传播，受到中外武术爱好者的喜爱，其作品并被其它同类作品借鉴和引用。

## 书籍目录

### 第一部分咏春搏击术

#### 第一章 咏春搏击术摆桩

##### 第一节 准备活动和整理放松活动

一、准备活动和整理放松活动的生理机制

二、准备活动

三、放松活动

##### 第二节 咏春搏击术摆桩

一、摆桩

二、摆桩式左右式

三、摆桩个性化姿势

四、摆桩的训练方法

#### 第二章 咏春搏击术步法

##### 第一节 步法

一、前进步

二、后退步

三、左侧移步

四、右侧移步

五、回旋步

六、跨步

七、垫步

八、换步

九、转趾步

##### 第二节 步法运用要诀

一、走马步法的作用

二、步法是非常有目的的移动

三、咏春拳步法运用要诀

#### 第三章 咏春搏击术手击技法

##### 第一节 握拳的技巧

一、正确握拳

二、出拳用劲的方法

##### 第二节 冲捶

一、冲捶技术

二、冲捶说明

三、冲捶运用

##### 第三节 抄捶

一、抄捶技术

二、抄捶说明

三、抄捶运用

##### 第四节 铲捶

一、铲捶技术

二、铲捶说明

三、铲捶运用

##### 第五节 爆捶

一、爆捶技术

二、爆捶说明

三、爆捶运用

##### 第六节 推掌

一、推掌技术

二、推掌说明

三、推掌运用

第七节 砍掌

一、砍掌技术

二、砍掌说明

三、砍掌运用

第八节 抵掌

一、抵掌技术

二、抵掌说明

三、抵掌运用

第九节 标指

一、标指技术

二、标指说明

三、标指运用

第四章 咏春搏击术肘击技法

第一节 盖肘

一、盖肘技术

二、盖肘说明

三、盖肘运用

第二节 搥肘

一、搥肘技术

二、搥肘说明

三、搥肘运用

第三节 劈肘

一、劈肘技术

二、劈肘说明

三、劈肘运用

第五章 咏春搏击术腿击技法

第一节 前蹬脚

一、前蹬脚技术

二、前蹬脚说明

三、前蹬脚运用

第二节 侧蹬脚

一、侧蹬脚技术

二、侧蹬脚说明

三、侧蹬脚运用

第三节 斜踏脚

一、斜踏脚技术

二、斜踏脚说明

三、斜踏脚运用

第六章 咏春搏击术膝击技法

第一节 前撞膝

一、前撞膝技术

二、前撞膝说明

三、前撞膝运用

第二节 上撞膝

一、上撞膝技术

二、上撞膝说明

## 三、上撞膝运用

### 第三节 侧上撞膝

#### 一、侧上撞膝技术

#### 二、侧上撞膝说明

#### 三、侧上撞膝运用

## 第七章 咏春搏击术摔打技法

### 第一节 摔打法基本要求

#### 一、及时借势摔打

#### 二、恰当的绞缠

#### 三、破坏下肢平衡

#### 四、合理的贴身挤靠

### 第二节 摔打技法

#### 一、摊手挟颈摔

#### 二、弹手切别摔

#### 三、拦桥手抱腰倒摔

#### 四、拍手抱腰搬摔

#### 五、冲捶抱腰勾腿摔

#### 六、抱单腿摔

#### 七、抱单腿转体摔

#### 八、抱单腿蹬膝摔

#### 九、抱双腿摔

#### 十、沉手勾踢摔

## 第八章 咏春搏击术擒拿技法

### 第一节 擒拿法基本要求

#### 一、注重基本功夫训练

#### 二、掌握擒拿法的特点

#### 三、擒拿法实用原则

#### 四、掌握擒拿法发力技巧

#### 五、整体性训练和运用

### 第二节 擒拿技法

#### 一、蹬腿锁喉

#### 二、攥折腕背

#### 三、攥腕压肘

#### 四、攥手扛肘

#### 五、锁臂劈肩

#### 六、挟腿顶裆

#### 七、错踝绊腿

## 第九章 咏春搏击术防守技法

### 第一节 咏春拳搏击攻和守

#### 一、咏春拳搏击术攻和守概念

#### 二、咏春拳搏击攻和守基本要求

### 第二节 咏春拳搏击防守基本要求

#### 一、摆桩桩式姿势

#### 二、防守的原理

#### 三、防守的基本原则

#### 四、防守技法分类

### 第三节 咏春拳搏击防守技法

#### 一、摊手技术

#### 二、伏手技术

三、膀手技术

四、拍手技术

五、耕手技术

六、截脚技术

第四节 咏春拳搏击术闪躲技法

一、侧闪躲技术

二、后闪躲技术

三、上提膝闪躲技术

四、下潜身闪躲技术

第十章 咏春搏击术战术

第一节

咏春拳搏击技法与战术配合基本要求

一、咏春拳搏击格斗基本体系

二、咏春拳搏击格斗特点

三、咏春拳搏击技法与战术配合基本要求

第二节 咏春拳搏击战术

一、重谋战略

二、进攻战略

三、重阵贵势

四、咏春拳搏击格斗辩证法

第二部分咏春搏击技法

第一章 咏春搏击概论

第一节 论咏春拳搏击术

一、咏春技击溯源

二、咏春拳真谛在于技击

三、咏春拳搏击术现状

四、提高咏春搏击术水平之路

第二节 咏春拳搏击术须知

一、咏春搏击术攻防概说

二、咏春搏击技法的练习

三、咏春搏击补充练习

第三节 咏春拳搏击高手必备要素

一、具有崭新的武德观念

二、掌握咏春拳理论知识善将套路与散打搏击有机结合

三、正确对待咏春拳遗产的精神

四、吸取中国武术及外国武道的一切有用的东西

第四节 咏春拳搏击术身体素质知识

一、力量素质

二、速度素质

三、耐力素质

四、灵敏素质

五、柔韧素质

第二章 咏春搏击术理念

第一节 咏春拳概述

一、形体

二、意念

第二节 内的概念

第三节 内与人体的关系

一、内与五脏六腑的关系

## 二、内与经络气血的关系

### 第四节 内的深层含义

- 一、意
- 二、气
- 三、劲
- 四、精
- 五、神

### 第五节 内外合一的钳阳马

- 一、钳阳马
- 二、钳阳马基本要求
- 三、钳阳马浅析
- 四、钳阳马深层含义

### 第六节 中线

- 一、中线之名
- 二、中线的应用

### 第七节 经济节约线

### 第八节 守中用中

### 第九节 内外门

### 第十节 四门

### 第十一节 不动肘

### 第十二节 长桥寸劲

### 第十三节 短距

### 第十四节 精简

### 第十五节 三角

### 第十六节 直圆

### 第十七节 双向力

### 第十八节 圆形滚动

### 第十九节 速度

### 第二十节 平衡

### 第二十一节 力学

### 第二十二节 阴阳

### 第二十三节 刚柔

### 第二十四节 协调

### 第二十五节 整体

### 第二十六节 咏春体系辩证观

#### 一、咏春拳基本体系

#### 二、战略战术

#### 三、咏春拳实战辩证法

## 第三章 咏春搏击术配合技法

### 第一节 拳掌配合技法

- 一、冲捶—铲捶
- 二、冲捶—抄捶
- 三、铲捶—冲捶
- 四、冲捶—插捶
- 五、砍掌—冲捶
- 六、冲捶—砍掌—推掌
- 七、冲捶—砍掌—推掌
- 八、蛇形手—冲捶
- 九、冲捶—砍掌



十、冲捶—擒掌

十一、抄捶—铲捶

十二、铲捶—插捶

十三、抄捶—砍掌

十四、抄捶—推掌

十五、砍掌—抄捶—铲捶

十六、铲捶—擒掌

十七、铲捶—插捶

十八、冲捶—插捶—铲捶

十九、砍掌—插捶

二十、砍掌—铲捶

二十一、标指—插捶—冲捶

二十二、弹手—插捶

## 第二节 腿技配合技法

一、刺踢脚—扫踢脚

二、刺踢脚—前蹬脚—前蹬脚

三、刺踢脚—踩脚

四、刺踢脚—刺踢脚

五、刺踢脚—后蹬脚

六、刺踢脚—外摆脚

七、斜踩脚—刺踢脚

八、斜踩脚—勾弹脚

九、斜踩脚—侧蹬脚

十、斜踩脚—踩脚

十一、扫踢脚—侧蹬脚

十二、侧蹬脚—后蹬脚

十三、踩脚—前蹬脚

十四、侧蹬脚—外摆脚

十五、前蹬脚—里合脚

十六、侧蹬脚—勾弹脚

十七、挂腿脚—侧蹬脚

十八、侧蹬脚—后蹬脚

十九、斜踩脚—侧蹬脚

二十、后蹬脚—扫踢脚

二十一、扫踢脚—踩脚

二十二、外摆脚—扫踢脚

二十三、扫踢脚—弹踢脚

二十四、后蹬脚—外摆脚

二十五、斜踩脚—后蹬脚

二十六、踩脚—外摆脚

二十七、踩脚—侧蹬脚

二十八、踩脚—斜踩脚

二十九、前蹬脚—里合脚

三十、扫腿脚—弹踢脚

三十一、扫腿脚—勾踢脚

三十二、外摆脚—弹踢脚

三十三、外摆脚—侧蹬脚

三十四、弹踢脚—里合脚

三十五、勾踢脚—里合脚

- 三十六、挂腿脚—里合脚
- 三十七、侧蹬脚—里合脚
- 三十八、里合脚—斜踩脚
- 三十九、斜踩脚—勾踢脚
- 四十、斜踩脚—挂腿脚
- 四十一、斜踩脚—侧蹬脚
- 四十二、刺踢脚—扫踢脚—前蹬脚
- 四十三、刺踢脚—扫踢脚—踩脚
- 四十四、刺踢脚—侧蹬脚—侧蹬脚
- 四十五、刺踢脚—踩脚—侧蹬脚
- 四十六、刺踢脚—踩脚—扫踢脚
- 四十七、刺踢脚—前蹬脚—后蹬脚
- 四十八、弹踢脚—扫踢脚—扫腿脚
- 四十九、勾踢脚—侧蹬脚—斜蹬脚
- 五十、挂腿脚—侧蹬脚—侧蹬脚

## 第三节 手腿配合技法

- 一、冲捶—刺踢脚
- 二、刺踢脚—铲捶
- 三、刺踢脚—砍掌
- 四、刺踢脚与插捶
- 五、刺踢脚—标指
- 六、斜踩脚—插捶
- 七、冲捶—侧蹬脚
- 八、抄捶—侧蹬脚
- 九、铲捶—侧蹬脚
- 十、弹手—侧蹬脚
- 十一、标指—侧蹬脚
- 十二、砍掌—前蹬脚
- 十三、推掌—前蹬脚
- 十四、侧蹬脚—插捶
- 十五、抄捶—前撞膝
- 十六、铲捶—侧撞膝
- 十七、冲捶—扫踢脚
- 十八、冲捶—后斜蹬脚
- 十九、铲捶—扫踢脚
- 二十、弹手—扫踢脚
- 二十一、踩脚—铲捶
- 二十二、弹踢脚—推掌
- 二十三、斜踩脚—标指
- 二十四、斜踩脚—砍掌
- 二十五、冲捶—扫腿脚
- 二十六、铲捶—扫腿脚
- 二十七、铲捶—外摆脚
- 二十八、弹手—挂腿脚

## 第四节 肘技配合技法

- 一、盖肘—劈肘
- 二、后顶肘—反盖肘
- 三、劈肘—盖肘
- 四、同侧盖肘—劈肘

- 五、 搥肘—劈肘
- 六、 底肘—劈肘
- 七、 劈肘—夹肘
- 八、 搥肘—盖肘
- 九、 劈肘—底肘
- 十、 后顶肘—反劈肘
- 十一、 直肘—底肘
- 十二、 直肘—劈肘
- 十三、 直肘—搥肘
- 十四、 直肘—双底肘
- 十五、 剪肘—劈肘
- 十六、 左右盖肘连击
- 十七、 双后顶肘—直肘
- 十八、 直肘—盖肘
- 十九、 劈肘—搥肘

## 第五节 肘膝配合技法

- 一、 劈肘—前撞膝
- 二、 盖肘—上撞膝
- 三、 前撞膝—底肘
- 四、 夹肘—上撞膝
- 五、 劈肘—侧撞膝
- 六、 双底肘—侧撞膝
- 七、 直肘—侧撞膝
- 八、 剪肘—侧撞膝—盖肘
- 九、 跪膝—劈肘

## 第六节 肘手配合技法

- 一、 劈肘—冲捶
- 二、 抄捶—劈肘
- 三、 铲捶—劈肘
- 四、 插捶—搥肘
- 五、 推掌—劈肘
- 六、 搥肘—擒掌

.....

# 《咏春搏击术精粹》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)