

《咏春拳小念头》

图书基本信息

书名：《咏春拳小念头》

13位ISBN编号：9787537734332

10位ISBN编号：753773433X

出版时间：2009-6

出版社：韩广玖 山西科技出版社 (2009-06出版)

作者：韩广玖

页数：81

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

《咏春拳小念头》

内容概要

小念头是咏春拳的第一套拳。练习小念头之目的是使初学者了解肘部的正确位置、中线攻防的要领以及简而精的攻守动作和方法。小念头可称为咏春拳中的代表套路，在这套拳中，习者可以充分地学习咏春拳中所有的攻防之法。

本书详细介绍了咏春拳小念头的练习方法。

《咏春拳小念头》

作者简介

韩广玖，1956年出生于广州，自幼随父习武，16岁从名师谭迪修蔡李佛拳，20岁参军入伍并在边防部队磨练多年，20世纪80年代，先后师从咏春拳(梁赞派系)嫡传八代传人彭南及佛山太极宗师区荣钜研习咏春拳及杨式太极、六合八法等拳术，同时专注于南派武术的系统研究并卓有成效，是中国武术段位五段武师，佛山武术协会理事。曾任广东省佛山市精武体育会第23、24界理事，佛山市咏春活动中心副主任。韩广玖先生视研究和弘扬中华武术为毕生事业，不仅为此传艺授徒，还注重深入生活，博取各家之长，突破传统地域的限制，结合实际变通创新，逐步形成自己独特的技艺风格，并提笔整理撰写武术专著。已先后出版了《罗汉伏虎拳》、《蝴蝶双掌与蝴蝶双刀》、《铁弓三线拳与行者棍》和《五形拳与十八缨枪》等多部南少林武术书籍，丰富和充实了中国传统武术理论思想宝库，为海内外武术爱好者提供了重要的参考资料，深受海内外武术爱好者的青睐。

《咏春拳小念头》

书籍目录

咏春拳初级套路1．拍脚钳阳2．垂肩双掌3．开钳阳马4．垂肩双掌5．将台仰掌6．双插沙掌7．胸前抱掌8．将台守拳9．左日字拳10．十字摆指11．右日字拳12．十字摆指13．左摊仰掌14．左单拜掌15．左弓背掌16．左单拜掌17．左弓背掌18．左单拜掌19．左化上掌20．右摊仰掌21．右单拜掌22．右弓背掌23．右单拜掌24．右弓背掌25．右单拜掌26．右化上掌27．左化上掌28．右化上掌29．左问拦掌30．右问拦掌31．单插沙掌32．单插沙掌33．前左按掌34．前右按掌35．左提按掌36．右后按掌37．左后按掌38．右后按掌39．左右按掌40．提按双掌41．提按双掌42．提按双掌43．抱月叠掌44．左右分掌45．抱短剑掌46．推抱剑掌47．抱短剑掌48．推长剑掌49．转桥复掌50．捋将台掌51．双按寸掌52．双摩天掌53．双按下掌54．双弓背掌55．双对指掌56．下摊伏掌57．下摊伏掌58．下摊伏掌59．左骑龙掌60．下摊伏掌61．下摊伏掌62．下摊伏掌63．右骑龙掌64．左归心膀65．弓背中掌66．左摩耳掌67．右归心膀68．弓背中掌69．右摩耳掌70．左日字拳71．右日字拳72．左日字拳73．右插沙拳74．左插沙掌75．右插沙拳76．将台抱掌77．将台守拳78．收钳阳马79．垂肩双掌

《咏春拳小念头》

精彩短评

- 1、根据光碟勤加练习，会收到不错的效果熟练以后打完小念头一套十分钟左右我买了后的第二天，既然缺货了，还好手快啊~~咏春是我们国术精品，所以这类书卓越应该保证及时供货啊~提供给我们广大咏春爱好者
- 2、不错，挺好的~~~
- 3、咏春必火
- 4、入门好书，适合新手，推荐
- 5、书很好有啦，我也很喜欢的啦
- 6、这是给我弟买的，可是一本书就很简单的一点点，书很薄，光盘也是很简短的内容，
- 7、挺好的。。挺好的。。挺好的。。
- 8、这本书比较旧了 很少有的卖了 虽然光盘不能用 但卓越售后非常好 马上给退货了 所以还是给满分
- 9、小念头是最基本的入门套路，此书不仅有光盘，并且书上的讲解也很透彻，还有照片，真的是巨细无遗。我建议，想真正把这套拳学好，还是就买韩师傅的，不要去买那些速成之类的书籍，须知，功夫不是短时期就可学成的！
- 10、此书里面的咏春拳是彭南派系的咏春拳，已经不是梁赞派系原来的咏春拳了，里面的招式做了一些改动，所以大家在买时候一定要注意，主要看你想要练彭南派系的，还是要练梁赞派系的咏春了。全套的已经让我买了。彭南咏春拳是咏春拳流派之一，主要在广东佛山地区流传。1986年，佛山精武体育会复办。由彭南开始传出。佛山精武体育会自称统一了不同宗系之咏春拳而成。佛山彭南咏春拳融入洪拳风格，故称“咏春手、洪拳劲”，实为混合佛山地方不同拳种而成。而非梁赞嫡系(叶问)手法。彭南花名“黑面南”。少时好武，曾学习多家武术，师傅有甘珠、梁世苏(洪拳)、伍文龙(龙形咏春)等。彭南称咏春拳创自“一尘庵主”。自称解放后曾追随兼习洪拳及咏春的招就及红船咏春陆锦再传黎协箴学技。门徒有韩广玖、甘家康等。
- 11、很好，带光盘，练习中。

《咏春拳小念头》

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