

《标指》

图书基本信息

书名：《标指》

13位ISBN编号：9787509616956

10位ISBN编号：7509616956

出版时间：2012-1

出版社：经济管理

作者：李东滨

页数：254

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

《标指》

内容概要

标指：败形发力，ISBN：9787509616956，作者：李东滨 著

《标指》

作者简介

武术指导，精修南派咏春拳，多年来从事传统内家拳理论与发力研究。在各大武术杂志发表多篇文章，曾出版《截拳道兵器至尊》。策划、拍摄、发行《狂龙武道十八法》、《双截棍狂龙九式》等多部功夫类教学片。

《标指》

书籍目录

第一章 标指致用 败形取胜 第一节 标指拳谱 分段解析 第二节 三摆指法 柔劲化打 第三节 秘传三肘 以攻为守 第四节 桥底标指 连环标打 第五节 圈割手法 消解擒拿 第六节 转马擒拿 勾拳撞肋 第七节 铲颈手法 蛇形化打 第八节 杀颈手法 连环迫打 第九节 盘手标指 圆中求直第二章 高深技法 借力巧打 第一节 综合技法 踢打摔拿 第二节 腿法应用 以脚制脚 第三节 闪展腾挪 以少胜多第三章 闭目藕手 连环消打第四章 六点半棍 枪棍一体 第一节 六点半棍秘传套路 第二节 六点半棍黏棍训练 第三节 钉棍与功力环训练第五章 八斩刀法利器搏命 第一节 八斩刀法 一击必杀 第二节 八斩刀破长兵器第六章 木人桩法 万法归一 第一节 一百六十八点木人桩法 第二节 木人桩法应用节选

章节摘录

版权页：插图：千百年来，中国武林史中，各门各派都不乏“以枪化拳”、“以拳易棍”之典故。前辈武者们以其非凡的智慧，将拳术操练之道与兵器技击之法完美的融为一体。于是，便形成了咏春兵器中独有的“六点半棍”棍法。咏春拳虽是女子创拳，习惯运用短桥窄马，发挥贴身短打之寸劲威力。然而，由于百余年来咏春拳传承中，男子往往居多数，且习练者愈来愈多，于是，经由众多咏春前辈们“以拳易棍”的改良发展，拳法和兵器训练中也加入了许多北派长桥大马的发力动作。因此，“六点半棍”中的大多数动作，都属于长桥大马的练习法门。简言之，咏春“六点半棍”，基本以四平马、虚步等为主要马步，配合步法的进退变化，以“枪、圈、挑、拨、抽、弹、半遮”（也有流派称为“枪、杀、割、弹、钉、挑、遮”或“吞、吐、浮、沉、标、封、半”，名称虽异，拳理相通）七大心法要诀运棍，来完成全套棍法的演练。凡习咏春“六点半棍”棍法者，除了熟练掌握此七大棍法要诀外，还须用十二尺或十三尺长的古典木（较重较实）或白蜡杆（韧性较强）制成长棍来练习，以腕劲带棍，以腰为主宰，打出六点半棍法，方能练成非凡的内劲发力。事实上，所谓六点半棍，指的是练习六个方向、角度的用棍方法和六种不同的发劲方式。当棍越长时，发劲越难练，习练者若能将周身筋骨之力轻易凝聚，瞬间发于棍端，则不仅棍劲十分强劲凌厉、锐不可当，更重要的是强化了拳术发力中的松透弹劲。总之，兵器不过是手臂的延长，六点半棍棍法除用于兵器对搏外，最重要的意义在于它是修炼咏春“六合力”的秘练法门。习六点半棍时力从地起，发力在腰，前脚踩，后脚蹬，以足催身，以身催臂，臂催手，手催棍，合头、身、棍、四肢为一体，势猛力雄而灵活多变。以此棍法充分调动人体肩、肘、腕、胯、膝、足等部位协调发力的稳定性、柔韧性与穿透性，从而强化习拳者“六合发力”的功劲。本章节专门披露“六点半棍”的秘传套路与藕棍对练之法，望习练者惜之慎之。

第一节 六点半棍秘传套路 古老相传的内家拳拳法修炼，皆分为“演法、练法与打法”三种展现形式。“演法”只为公开演示时用，“练法”则为秘传修习时用，而“打法”则纯为搏击制胜时用。时下，广为流传的拳法虽然众多，不过仅限于套路“演示”和部分普及“练法”而已，而秘传“练法”与“打法”却一线单传、鲜为人知。拳法如此，兵器亦如此。

《标指》

- 46、是本好书，我是文人，我也有尚武精神。
- 47、三本是一套书，买了小念头的，特收藏其他两部，说起来，真的是很优秀的咏春拳著作，作者用上心了
- 48、标指是咏春拳中最为凶狠的进攻手法，讲究也少胜多的高明打发，是群战之道
- 49、很实用！适合新手学习
- 50、分图解释很好,不错的书
- 51、标指·败形发力
- 52、大概看了一下，比较不错。
- 53、紧接上一本，同样写的很详细，值得推荐！
- 54、perfect绝对的完美哈哈哈哈哈
- 55、非常的不错，非常适合帮助学习咏春发力。
- 56、收了，一套三本都收齐了，呵呵呵
- 57、针对于像我这种练武术多年的来说，很有参考价值，如果想对咏春的风格多点了解。这套书是首选择。不错。
- 58、非常棒的书！！！！！！
- 59、理论知识学习有意义，喜欢
- 60、帮人买的，还不错。就是广州发广州比北京发广州用的时间还要久。
- 61、经典的三本书
- 62、非常不错，经典
- 63、黑白图，要是第一部不缺货就好了

《标指》

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