

《詠春拳速成搏击术训练》

图书基本信息

书名：《詠春拳速成搏击术训练》

13位ISBN编号：9787810519359

10位ISBN编号：7810519352

出版时间：2003-5-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：288

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

《詠春拳速成搏击术训练》

内容概要

《詠春拳速成搏击术训练》介绍了有一段时期，詠春拳被列为“禁拳”原因是它能轻易破解公安系统练习的擒拿术。又有谁想到，这套由一个中国女子创立的拳术会成为至少20多个国家的特种部队与特警的必修课目。《詠春拳速成搏击术训练》从传统詠春拳到李小龙式詠春，既有理论，又兼实战，带我们走进詠春”的世界。

《詠春拳速成搏击术训练》

作者简介

魏峰，中国截拳道运动的启蒙者，中国截拳道传播第一人。魏峰 中国著名截拳道专家，实战搏击家，截拳道著作作家，中国截拳道事业的奠基人，国际李小龙截拳道研究总会的高级理事兼永久客座教授，国内武术刊物的截拳道专栏撰稿人。

《咏春拳速成搏击术训练》

书籍目录

第一章 咏春拳源流探秘

第二章 咏春拳技击原理解析

1 “守中用中”的运用

2 “经济节约线”原理的运用

3 “内外门”原理的运用

.....

第三章 咏春拳速成教程

第一课 “二字箝羊马”练习

第二课 “摆桩”练习

第三课 “转马”练习

第四课 “子午步箭马”练习

第五课 “换马”（上马及退马）练习

.....

附一 咏春拳套路 小念头

附二 咏春拳套路 寻桥

后记

《詠春拳速成搏击术训练》

章节摘录

版权页：插图：中国武术界有句古话叫“天下功夫出少林”，也就是说很多武术门派都源出于少林寺或受少林武术的影响而发展起来的，而詠春拳（有叫“永春”或“咏春”、“咏春”）亦似乎脱离不了这种关系。由于本书所介绍的詠春拳以叶问宗师在香港传下来的詠春风格为主，故在传承与源流上也以本流派的研究与说法为主。当然“詠春拳”与“永春拳”是有一些区别的，因为后者里面有更多的南少林拳的成份。根据叶问老宗师的手迹得知，是当年少林寺的一场大火才最终造就了詠春拳的创立，尽管“火烧少林寺”之说在时间上存在着争议（一说是清康熙年间，一说是雍正年间；还有种分歧是认为到底是火烧北少林还是南少林，因为传说中此两间少林寺都被烧过），但在“北少林”与“南少林”的分歧上应该是当时火烧的为南少林才对。因为不可能两座少林寺同时被烧，其次是后来的咏春拳在风格上应与南少林更为接近。在这场大火中，有五位“长老”（拳术顶尖高手）杀出了重围得以逃生。他们是五枚、至善、白眉、冯道德及苗显，这就是后来历史上有名的“少林五老”，而清廷之所以要围剿与火烧少林寺，是因为清廷满族向来信奉佛教，故而对僧侣监管得比较松，渐渐地少林寺已变成了中国最大的反清复明基地，当然也是由于叛徒告密才引来了这场浩劫。中国武术界有句古话叫“天下功夫出少林”，也就是说很多武术门派都源出于少林寺或受少林武术的影响而发展起来的，而冰春拳（有叫“永春”或“咏春”、“咏春”）亦似乎脱离不了这种关系。由于本书所介绍的咏春拳以叶问宗师在香港传下来的詠春风格为主，故在传承与源流上也以本流派的研究与说法为主。当然“詠春拳”与“永春拳”是有一些区别的，因为后者里面有更多的南少林拳的成份。根据叶问老宗师的手迹得知，是当年少林寺的一场大火才最终造就了詠春拳的创立，尽管“火烧少林寺”之说在时间上存在着争议（一说是清康熙年间，一说是雍正年间；还有种分歧是认为到底是火烧北少林还是南少林，因为传说中此两间少林寺都被烧过），但在“北少林”与“南少林”的分歧上应该是当时火烧的为南少林才对。因为不可能两座少林寺同时被烧，其次是后来的咏春拳在风格上应与南少林更为接近。在这场大火中，有五位“长老”（拳术顶尖高手）杀出了重围得以逃生。他们是五枚、至善、白眉、冯道德及苗显，这就是后来历史上有名的“少林五老”，而清廷之所以要围剿与火烧少林寺，是因为清廷满族向来信奉佛教，故而对僧侣监管得比较松，渐渐地少林寺已变成了中国最大的反清复明基地，当然也是由于叛徒告密才引来了这场浩劫。

《詠春拳速成搏击术训练》

编辑推荐

《詠春拳速成搏击术训练》：李小龙入门功夫，截拳道实战雏形。

《咏春拳速成搏击术训练》

精彩短评

- 1、之前从来没接触过咏春，这本书最后面有小念头和寻桥的具体步骤，学习了下，觉得总体书还是不错的
- 2、感觉书中的内容一般。
- 3、推荐对该拳种有兴趣的人阅读，一定会有收获的。
- 4、可以说这些说明都很简单至于是不是实用就很难说得清楚
- 5、这本书不错 比较适合初学者
- 6、图片多，易懂，需要陪练
- 7、内容较可以，但就是介绍内容较少，缺乏较多实例的应用讲解
- 8、蛮好的一本书，对于一个完全不懂的人来说好像还行，哈哈
- 9、魏峰老师的书，很不错，可惜的是篇幅有限，小念头和寻桥两套套路没有介绍实战用法
- 10、翻开书就看到“本书因装订质量不合格本社发行部负责调换”，我一次买了四本书啊，就有2本书是这样，这2本书均为北京体育大学出版社出版，大家可以参考一下。卓越怎么能这样？！！
- 11、书不显老旧，内容丰富齐全，但咏春毕竟还是要人手把手教得好，但是还是对喜欢咏春的人推荐！

《咏春拳速成搏击术训练》

- 12、咏春基础教学，讲解简单易懂，明了；能让普通运动爱好者很容易爱上咏春拳的一本书。
- 13、纸质不是很好，图片印刷有点不清晰，内容还是不错的，步骤清晰
- 14、通俗易懂，简单易学！
- 15、质量好
- 16、城管可以学学
- 17、不错，对初学者很实用，看一遍基本都懂，动作也很标准，如果结合实战练习更好了
- 18、我正在逐步学习中，小念头和寻桥两个套路还没学。感觉实用 勤加练习 定能 练好此门拳法 再加以实践。以后还要学习魏峰师傅另外的咏春书籍
- 19、让外国人尤其是日本某些军国主义者低头的办法就是自己中国人要自强，光喊口号是没用的。象李小龙那样有实力才能在电影里痛打洋鬼子和日本武士。由于李小龙最初练习的就是咏春拳后来才在此基础上发展了截拳道。所以象这本书这样详细介绍了由李小龙、叶问等武术宗师发扬光大的优秀技击方法，包括了科学的原理和实际的练习方法的书还不太多见。正如本书引用李小龙的话“无论你练习何种拳法，练习咏春拳都会大大增强你的练习效果”。如果和作者后续的其它书籍配套使用效果更佳。不过书里缺少咏春拳诀。
- 20、纸张比较薄，内容还没有看~
- 21、发射点千瓦

《詠春拳速成搏击术训练》

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：www.tushu000.com