

《咏春拳木人桩应用法》

图书基本信息

书名：《咏春拳木人桩应用法》

13位ISBN编号：9787537737210

10位ISBN编号：7537737215

出版时间：2011-1

出版社：山西科技

作者：韩广玖

页数：174

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

《咏春拳木人桩应用法》

内容概要

《咏春拳木人桩应用法》是咏春拳的高级套路。韩广玖编著的《咏春拳木人桩应用法》属咏春拳系列之一，在介绍木人桩的源流、练拳宗旨、技击要求、结构的基础上，详细拆解了木人桩的打法及散式。

《咏春拳木人桩应用法》风格突出，内容充实，动作讲解规范；图文并茂，易学易懂，有益于健身；去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作，集中了传统套路中的主要结构和技术内容。适合广大武术爱好者阅读学习。

《咏春拳木人桩应用法》

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，并提笔整理撰编武术专著。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。

《咏春拳木人桩应用法》

书籍目录

木人桩源流练习木人桩之宗旨木人桩法技击要求咏春拳木人桩的结构木人桩法套路动作反应用后记

《咏春拳木人桩应用法》

章节摘录

版权页：插图：学习木桩法的目的，主要是使习练者掌握好咏春七部位（手、足、头、肩、肘、膝、臂），把七个部位练好后合为一拳，并运用木桩各手法使擒拿摔掇、打抓踢撞，使桥手受到冲击力和反冲击力的锻炼，在不断的打桩中去熟练攻防、进退、闪侧、俯仰等八法，在瞬间万变的情况下，不断提高进攻防守的威力。在木人桩操练过程中，在进退攻防力量和速度上，讲究快慢相间，刚柔相济，用意不用力；从不同角度及方向移动时，保持肘部与身体的位置，正确运用肘部的攻防能力，不断提高手臂适应及快捷的反应能力；从硬练到软练桥手的过程中，把学习过的咏春拳各个手法，以散式、单式反复练习，温故知新，练成硬而不僵、松而不懈，形曲意直、意圆力方，四方是力、力达四方，悟刚即刚，悟柔即柔，全身上下多处都有虚实、有轻重、有吸力和反弹力，手脚配合，一旦触敌发力，即可用意念和六合劲控制出手，瞬间击出爆发力。练习木人桩法就是练习技击，视木人桩为假想的打击对象，通过苦练，摸索出攻击对方的最佳方案，或上下齐攻，或双手齐攻，或单手进攻，或拼上打下，或佯用拳而实用腿，或手脚并用，或进步而攻，或摆步而守，或步步紧进等等，使攻防结合，闪侧与俯仰兼施，令对手处处措手不及，只有招架之功，无还手之力。并且要求习练者在进攻中应用直送、横送等，在防守时把对手攻势化去，使对手打来的拳力点偏移。简而言之，一旦与敌人交手，不但要有以上所讲到的意念、手法、身形、步法变化的运用，同时审时度势，做到头正、沉腰、手快、神在、气和。

《咏春拳木人桩应用法》

精彩短评

- 1、东西很好,很不错,值得购买
- 2、这些书很适合，超喜欢
- 3、咏春拳木人桩应用法（附光盘1张）
- 4、书的封面好看，里面的内容不太清晰，光碟不算清楚
- 5、帮别人买的，听说还是不错的，拿到书还挺激动的.....
- 6、了解了一下咏春的历史。
- 7、质量很好，还会在买
- 8、好，感觉入门新手比较有用，不过要学还是得跟师傅
- 9、慢慢看慢慢悟，强身健体，配有图片，装帧很好。
- 10、正版书，价格便宜！很好的书
- 11、货物转运过程时间较长，希望今后在这方面能加以改善。
- 12、太坑爹了，竟然没配光盘，幸好自己练过，看得懂，要不还真难办。。。
- 13、这套书的内容都不错，质量还可以，可恨的是这本木人桩没给老子配光盘，还有就是这些书的光盘有图有音乐，遗憾的是没有动作的解说！
- 14、只说书的内容 简单易懂
只是条件所限 木人桩没有安装成功
内容不错 比较适合初学者
- 15、挺不错的一套武术教材
- 16、有点啰嗦
- 17、买了一套书
- 18、不错，慢慢学吧
- 19、从入门开始学，暂时没看书的内容。
- 20、咏春木人桩

《咏春拳木人桩应用法》

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