



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

# 咏春拳

YONGCHUNQUAN

主编 王连生 王力  
审订 毕建明

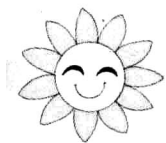


# 新年好

2008年1月1日

2008年1月1日





阳光体育运动丛书

# 咏春拳

主编 王连生 王力  
审订 毕建明



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

咏春拳 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春:吉林出版集团有限责任公司,2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-864-4

I. 咏… II. 吉… III. 拳术—青少年读物 IV. G852.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091994 号

## 咏春拳

主编 王连生·王 力

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36千

ISBN 978-7-80762-864-4 定价 6.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

## 《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋 于立强 马东晓 王健 王连生

王桂荣 王淑清 勾晓秋 方方 田英莲

冯玉荣 刘伟 刘忆冰 刘殿宝 许春利

孙维民 毕建明 何艳华 宋丽媛 张楠

张培刚 张董可 范美艳 周彬 河涌泉

孟庆宏 赵晓光 祝嘉一 姜涛 姜革强

姜德春 高航 崔越莉 游淑杰 臧德喜

谭世文 谭炳春 魏英莉

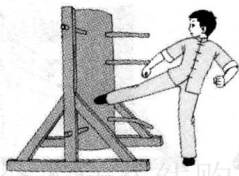
## 咏春拳

主编 王连生 王力

副主编 张阳 卢亮

编者 王连生 王力 张阳 卢亮

审订 毕建明



# 序 言

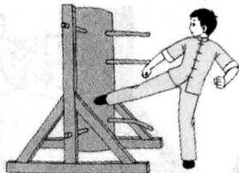
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

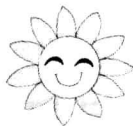
民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高 仁





阳光体育运动丛书

# 咏春拳

## 目录

### 第一章 概述

- 第一节 起源与发展·····2
- 第二节 特点与价值·····3

### 第二章 运动保护

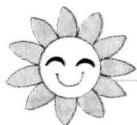
- 第一节 生理卫生·····7
- 第二节 运动前准备·····8
- 第三节 运动后放松·····14
- 第四节 恢复养护·····15

### 第三章 场地和装备

- 第一节 场地·····17
- 第二节 装备·····18

### 第四章 基本技术

- 第一节 基本手形·····21
- 第二节 基本站姿·····22



阳光体育运动丛书



# 咏春拳

## 目录

### 第五章 咏春拳法

第一节 小念头·····27

第二节 标指·····50

第三节 木人桩·····57

### 第六章 比赛规则

第一节 程序·····72

第二节 裁判·····72



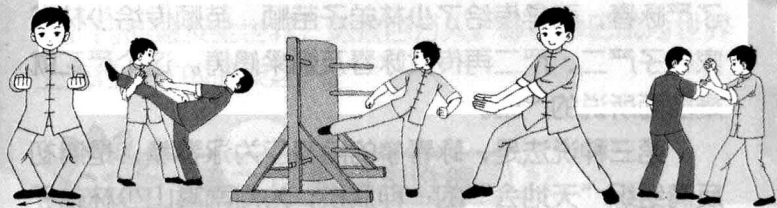
YONG CHUN QUAN

## 咏春拳入门



### 第一章 概述

中华武术源远流长，发展至今绝不是单纯的打打杀杀，更不同于西方的体育运动，而是一门综合多学科的体育科学。它集古代哲学、中医学、物理学、力学、美学和人体科学等为一体，具有深厚的传统文化内涵，而作为少林嫡传武技之一的咏春拳更是将这些丰富的文化内涵体现得淋漓尽致。



咏春拳入门

咏春拳入门 咏春拳入门 咏春拳入门 咏春拳入门 咏春拳入门 咏春拳入门



## 第一节 起源与发展

咏春拳是中国传统武术的一种，具有悠久的历史。



### 一、起源

咏春拳是少林嫡传武技之一，关于咏春拳的起源，大致有以下几种说法：

第一种说法是始创于福建严咏春，咏春拳因此得名。严咏春是清中期少林俗家弟子严四之女，她偶然看到蛇鹤相争，受启发而在自己原有的武功基础上，创编了咏春拳术。

第二种说法认为，五枚创咏春拳后，并非直接传给了严咏春，而是传给了少林弟子苗顺，苗顺传给少林俗家弟子严二，严二再传女咏春及婿梁博涛。这个严二就是前面所说的严四。

第三种说法是，咏春拳的前身应为泳春拳，是清初反清组织“天地会”的一种武技，为河南嵩山少林弟子一尘庵主所创。

第四种说法，又说咏春拳应为永春拳，得名于福建泉州少林寺的永春殿，乃当年进殿者所习的南派内家拳

法，全称是少林永春，总教习是少林弟子至善禅师。



## 二、发展

清朝末年，身怀咏春绝技的梁赞随父来到中国四大名镇之一、有“武术之乡”之称的佛山，由于他技艺超群，咏春拳得以迅速扬名。

1949年，梁赞第3代弟子叶问到香港设馆，咏春拳得以在更广泛的范围迅速传播。叶氏门下桃李盈门，高徒辈出，其中有扬威世界的功夫影帝李小龙。

1973年，叶问弟子梁挺创办“国际咏春总会”，至今已在六十多个国家设立机构，支部超过四千多个，门徒过百万。

目前，世界上有五十多个国家和地区设有咏春拳馆，门徒遍及全世界，达数百万人。咏春拳已成为世界上流行最广的武技之一。



## 第二节 特点与价值

咏春拳之所以受到众多武术爱好者的追捧，这与咏春拳的特点与价值是分不开的。



## 一、特点

咏春拳是一种十分科学化和人工化的拳术，具有埋身搏击的长处。它拳速快且防守紧密，马步灵活，攻守兼备，守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗量少。



## 二、价值

### (一)强身健体

咏春拳套路简单，马步灵活，动静结合，人体各部位器官和神经都参与运动。科学地进行咏春拳训练，不但能使人体在速度、力量、耐力、柔韧性、灵活性等身体素质方面得到很大提高，而且还能调养气血，改善人体机能，提高机体抵抗力和免疫力，预防青少年易形成的含胸、弓背等不良身体姿态，使身心得到全面锻炼和发展。

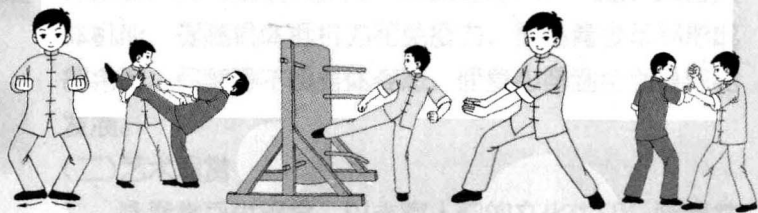
### (二)艺术观赏

咏春拳可供观赏，以丰富人们的文化生活。咏春拳既是人们的身体活动，具有人体运动的一般审美价值，又是一种武技，能表现人们在攻防技击时的技巧和能力，所以又具有一种技击性的神秘色彩和审美价值。

同时，它既有套路训练又有对抗性练习，可以满足人们的不同欣赏需求。又因为咏春拳在中国有广泛的群众基础，存在于民间，所以在民间各种喜庆集会活动中常有咏春拳表演，这就使咏春拳对丰富人们的文化生活具有更重要的作用。

## 第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





## 第一节 生理卫生

青少年在进行咏春拳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



### 一、培养运动兴趣

在进行咏春拳运动前，首先必须培养自己对咏春拳运动的兴趣。培养对咏春拳运动兴趣的方法有很多，如观看咏春拳比赛，与同学、朋友一起进行咏春拳运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到咏春拳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



### 二、把握运动强度

青少年进行咏春拳运动，主要是在咏春拳运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加咏春拳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



## 第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年咏春拳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对咏春拳运动的兴趣，甚至造成对咏春拳运动的畏惧。因此，青少年在进行咏春拳运动前，必须进行充分的准备活动。



### 一、准备活动作用

运动前充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官起很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

#### (一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉



内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

## (二)提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

## (三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



## 二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动