

咏春拳

入门必读

国术丛书

韩广玖 著

拳势刚柔相济
内外兼备 上下相随
出手隐蔽 阴柔不漏
势无定势 落地生根
耕栏摊膀 黏摸荡捋
推托拉按 缠撞挂漏
曲手留中 来留去送
甩手直冲
按头起尾 按尾起头
按中间飘膀起

配光盘



挂图

一、黏手姿势



1 单黏手动作



2 双黏手动作

二、基本功法



3 直冲拳



4 仰抽拳



5 劈挂拳



6 直掌



7 斜掌



8 托掌



9 竖掌



10 横掌



11 侧掌



12 立掌



13 倒掌



14 钩顶手



15

三、开钳阳马



16 拍脚钳阳马



17 开钳阳马



18 垂肩摊掌



19 将台仰掌



20 中宫插掌



21 扣手挂拳



22 将台仰拳

四、开钳阴马



23 拍脚钳阳马



24 开钳阴马



25



五、圈马训练

26 拍脚钳阳马



27 圈左开马



28 圈马的应用



29



30



31



六、转马训练

32 转马训练



33 左转训练



34 右转训练

七、摆桩训练



35 右侧身桩



36 左侧身桩

八、移马训练



37 进步马法



38



39

九、退步马法



40 退步马法



41



42

十、移左步法



43 移左步法



44



45

十一、移右步法



46 移右步法



47



48

十二、功力训练



49 打蜡灯练掌力

十三、扭筷子增强腕指之力



50 子午外旋



51 子午内旋



52 子午上下旋



53



54 摊手打子午拳



55



56 膀手打子午掌



57



58 身后内外旋腕



59



60 身后上下旋腕



61

十四、藤箍圈手训练



62 双摊手化双冲拳



63



64



65 双摊手化双推掌



66



67 双轳手



68



69



70 摊手化上下拳



71



72 双摊手化双标指手



73



74 双摊手化按伏手



75



76 耕拦手



77



78 摊膀手



79



80



81 耕手冲拳



82



83 拦手冲拳



84



85 摊手冲拳



86



87 膀手冲拳



88



89 圈腕



90



91



92 左右摊拦手



93



94



95 伏按掌与子午拳



96



97



98



99 高膀手与子午拳



100



101



102



103 伏按掌与抽握拳



104



105



106 中拦及搭桥手



107



108



109 化标手



110 割掌、中拦、守中掌



111



112



113



114 上下互拉(中拦托腮)



115



116



117



118 上下双飞掌



119



120



121



122 左右破排掌



123



124



125 正中穿心掌



126 日字冲拳的训练



127



128



129 日字冲拳的应用



130



131 抢中线训练



132



133



134 甩手训练



135



136



137



138 日字冲拳与拦桥手的训练与应用



139



140 摊手训练



141



142 摊桥手与三星拳应用



143



144 迫步箭拳训练



145



146



147



148 摊手侧冲拳的训练与应用



149



150



151 摊手侧冲拳的应用



152



153



154 内、外搭手训练与应用



155



156 内、外搭手训练



157



158



159 内帘手训练



160



161



162 伏手训练及应用



163



164 伏手的应用



165



166 抽撞拳的训练



167



168



169 正中抽撞拳的应用



170



171 勾横拳的训练与应用



172



173 勾横拳的应用



174



175 走偏门打挂拳的训练与应用



176



177



178 走偏门打挂拳的训练



179



180



181



182



183



184 膀手转挂拳应用



185



186



187 偷漏拳的训练与应用



188



189



190 偷漏拳应用



191



192





193



194 偷漏拳拍颈直漏打的应用



195



196



197 偷漏拳横漏手打的应用



198



199



200



201 偏身拳法的训练



202



203



204 偏身拳的应用



205



206



207 脱手的训练



208



209



210



211 摊手解脱应用



212



213



214



215 膀手解脱应用



216



217



218



219 阴铲掌的训练



220



221 阴铲掌的应用



222



223



224 阳铲掌的训练



225



226 阳铲掌的应用



227



228



229 铲手转拉伏及直冲拳的训练



230



231



232 铲手转拉伏及直冲拳的应用



233



234



235 摊膀手的训练



236



237 摊膀手的应用



238



239



240 摊膀手抢内帘应用



241



242



243 摊膀手同时应用



244



245



246 耕手的训练



247



248



249 耕手抢内转摊手打



250



251



252 耕手抢外帘转伏手打



253



254



255 拦桥手的训练



256



257



258 双拦桥手的训练



259



260 高拦手的应用



261



262



263



264



265 下拦手应用



266



267 标指的训练



268



269



270 标指抢内帘的应用



271



272 标指抢外帘的应用



273



274 标上打下的应用



275