

韩广玖 著

咏春拳

国术丛书

小念头

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

配光盘

山西出版集团
山西科学技术出版社

韩广玖 著

咏春拳

国术丛书

小念

拳势刚柔相济
内外兼备 上下相随
出手隐蔽 阴柔不露
势无定式 落地生根
耕栏摊膀 黏摸荡持
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

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

咏春拳. 小念头 / 韩广玖著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.6

(国术丛书. 第10辑)

ISBN 978-7-5377-3433-2

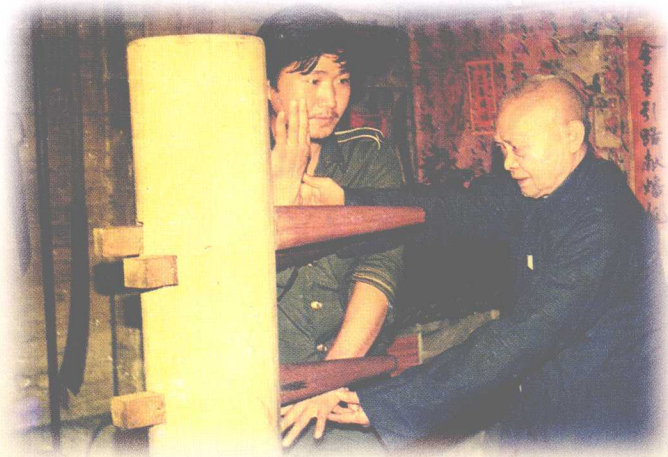
I. 咏... II. 韩... III. 南拳—套路(武术) IV. G852.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078213 号

咏春拳——小念头(配盘)

- 著 者 韩广玖
出 版 者 山西出版集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 3
字 数 77 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-3433-2
定 价 18.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



彭南师傅指点
作者咏春拳手法。



咏春拳第八代宗师黄仁智老前辈指点作者
“三佛化三星”咏春拳秘练手法。

作者与广
州高人铁臂能
——岑能大师
合影。



作者与师傅区荣
钜在佛山武术展览前
合影。



作者与岑南前辈龙形宗师曾跟(左)、
太极大师潘炎流(右)合影。



作者与前佛山市
宣传部部长、现
顺德区委书记刘海
先生合影。

作者与广东惠州市弟子李国波及他的部分
弟子合影。





作者与弟子李国波
在咏春堂合影。

趙少昂先生
題
詠春堂
李國波
書

詠春武術

岑南画派大师赵少昂先生给作者题字。



作者与徒弟、战友陈
志就合影。

目 录

咏春拳初级套路 1

1. 拍脚钳阳
2. 垂肩双掌
3. 开钳阳马
4. 垂肩双掌
5. 将台仰掌
6. 双插沙掌
7. 胸前抱掌
8. 将台守拳
9. 左日字拳
10. 十字摆指
11. 右日字拳
12. 十字摆指
13. 左摊仰掌
14. 左单拜掌
15. 左弓背掌

16. 左单拜掌
17. 左弓背掌
18. 左单拜掌
19. 左化上掌
20. 右摊仰掌
21. 右单拜掌
22. 右弓背掌
23. 右单拜掌
24. 右弓背掌
25. 右单拜掌
26. 右化上掌
27. 左化上掌
28. 右化上掌
29. 左问拦掌
30. 右问拦掌

31. 单插沙掌
32. 单插沙掌
33. 前左按掌
34. 前右按掌
35. 左提按掌
36. 右后按掌
37. 左后按掌
38. 右后按掌
39. 左右按掌
40. 提按双掌
41. 提按双掌
42. 提按双掌
43. 抱月叠掌
44. 左右分掌
45. 抱短剑掌
46. 推抱剑掌
47. 抱短剑掌
48. 推长剑掌
49. 转桥复掌
50. 将将台掌
51. 双按寸掌
52. 双摩天掌
53. 双按下掌
54. 双弓背掌
55. 双对指掌

56. 下摊伏掌
57. 下摊伏掌
58. 下摊伏掌
59. 左骑龙掌
60. 下摊伏掌
61. 下摊伏掌
62. 下摊伏掌
63. 右骑龙掌
64. 左归心膀
65. 弓背中掌
66. 左摩耳掌
67. 右归心膀
68. 弓背中掌
69. 右摩耳掌
70. 左日字拳
71. 右日字拳
72. 左日字拳
73. 右插沙掌
74. 左插沙掌
75. 右插沙掌
76. 将台抱掌
77. 将台守拳
78. 收钳阳马
79. 垂肩双掌

咏春拳初级套路

小念头是咏春拳的第一套拳。练习小念头之目的是使初学者了解肘部的正确位置、中线攻防的要领以及简而精的攻守动作和方法。小念头可称为咏春拳中的代表套路，在这套拳中，习者可以充分地学习咏春拳中所有的攻防之法。

练习此拳时必须做到全身放松，意念集中，摒除杂念；舌顶上腭，呼吸自然；提肛、收臀，两脚始终保持原地不动；出手时注意运用巧力，力轻意重。缓缓地练习，从头至尾 8 分钟，方可收功。能够持之以恒地练下去，习者会自觉精力充沛，劲略大增，功力深厚无比。

在实战搏击中，小念头的手法具有很强的实用性，关乎过招时的成败。所以，习练者要严格按照动作要领去苦练，熟练掌握小念头的手法，这样才能有助于日后黏手的练习，尽快过渡到较高深阶段。

1. 拍脚钳阳

两脚并拢站立，双膝向左右微开，双脚掌外侧紧钳



图 1-1



图 1-2



图 1-3

于地，两脚掌着地。当两膝微开后，收提臀部，环跳凹陷，沉腰（图 1-1）。

2. 垂肩双掌

依上势，两手自然下垂，双掌心朝向大腿两侧并贴裤缝，双拇指向前上紧扣，四指并拢，两手促劲（同图 1-1）。

3. 开钳阳马

双脚掌外侧着地紧钳，双脚跟离地向后左右移开成“八”字形（注意开膝）（图 1-2）。

然后，双脚前脚掌向左右移开，成反“八”字形（图 1-3）。

双脚跟半步呈“11”字形，最后为二步半，再开膝沉腰，臀部紧收，沉肩，会阴上提（提肛），气沉丹田，上身挺立，勿后仰或折腹（图1-4）。



图1-4

4. 垂肩双掌
依上势，用肩肘腕转动双臂往外摊，成半阴阳仰掌，拇指紧扣（图1-5）。



图1-5

5. 将台仰掌
依上势，用肩、肘、腕行肘底劲，提抽成将台掌，掌心朝上，上行到无法再上时止，双肘内收（图1-6）。



图1-6



图 1-7

6. 双插沙掌

依上势，化将台掌，掌心朝内，双臂交叉，左上右下，双臂贴肋行虎口劲往左右下插（图 1-7）。

拆门释义

咏春拳套路中，抽将台仰掌与日字将台掌相同，是后肘法。如搏击中被对方从后抱住，我突然转身打后肘，则功效显著。铁指插沙掌在搏击中常配合其他手法一起使用，主要用来破解对方上、中路的攻击。插指掌不仅可与标指和日字拳二式配合，也可配合马步一起使用。例如，当对方用脚踢向我方下腹部时，插指掌即可变为双拳，配合退马或进马，挡格对方来脚。

咏春拳中的对练黏手左方人为甲、右方人为乙。

【例 1】

甲方一个低插拳打向乙方腹部，乙方即用左下插掌进行拦截（图 1-8）。



图 1-8

【例 2】

乙方用左插掌黏住甲方打来的拳后速向外带，同时冲出右直拳或刹掌，打击甲方的脸部、胸部；或用标指插其喉部（图 1-9）。

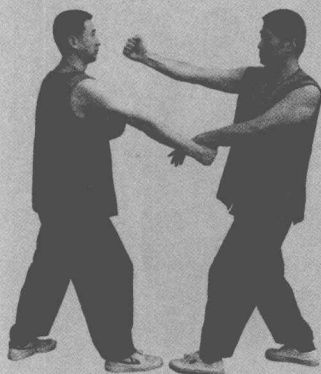


图 1-9

7. 胸前抱掌

依上势，行肘底劲提至将台。注意留中，即掌与胸相距一拳之位（图 1-10）。



图 1-10



图 1-11



图 1-12



图 1-13

8. 将台守掌

依上势，两掌心向左右肋间抽回，即时化掌为拳（注意吸气、挺胸、收腹），双手握拳（从尾指握起），收至腋间（图 1-11）。

拆门释义

将台守拳（后肘法之一）在咏春拳套路中并非只是某一组的开式或收式动作，它也是一种攻防动作，属于后肘攻击法。拳诀曰：“宁挨十拳，莫挨一肘。”在实战搏击中，特别是短桥手中，用肘攻击往往要比拳厉害得多，能收到意想不到的效果。

【例 1】

甲方突然从后面抱住乙方腰部（图 1-12）。

乙方迅速微蹲，运用后肘（或左或右）出其不意地打击甲方（图 1-13）。

【例2】
在黏手中，甲、乙方同时向前一步，取“缠撞挂漏”手法（图1-14）。



图1-14

甲、乙方或左或右用肘部撞击对方（图1-15）。



图1-15

9. 左日字拳

依上势，行虎口劲，腕用力把左拳推出正前方，右手不动，目光注视拳口或前方（图1-16）。



图1-16



图 1-17



图 1-18



图 1-19

10. 十字摆指

依上势，拇指紧扣，四指并拢，以虎口劲向前直标，臂仍直伸，腕促四指下插、翘指上插、下插，用劳宫促劲转掌外插、内插、外插（左右左插）。然后掌心朝下，行虎口劲屈腕内插掌（掌心朝内），行腕劲下插、翘起平直插，握拳用肘拖回成将台日字拳（图 1-17~图 1-29）。

拆门解义

推左日字拳，又称日字冲拳，是咏春拳中比较重要的攻击手法。因为直冲拳两点之间的距离最短，又加上左、右、左直拳不断出击，形成连环冲拳，故杀伤力很大。左、右日字冲拳一般配合其他招式动作使用，被称为“连削带打”，是在搏击中使用最多的一式。