

咏春拳寻桥练法与用法

魏峰 编著

北京体育大学出版社

师古尚今传统咏春异彩纷呈
筑基实战厚积薄发强体防身





咏春拳

寻桥练法与用法

魏 峰 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 叶 莱
责任编辑: 叶 莱
审稿编辑: 张清垣
版式制作: 浅 草 筱 琳 依 昀
责任校对: 行 乾
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据
咏春拳寻桥练法与用法 / 魏峰编著.
北京: 北京体育大学出版社, 2013.11
咏春拳训练完整教程 ISBN 978-7-5644-1485-6
I. ①咏… II. ①魏… III. ①南拳-教材 IV.
① G852.13
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第279080号

咏春拳完整训练教程
咏春拳寻桥练法与用法

魏峰 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部
010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 880 × 1230 毫米 1/32
印 张: 11

2013年12月第1版第1次印刷 印数: 4000册
定 价: 23.00
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



前言

自从2002年我出版了第一本咏春拳专著以来，10年过去了，那个时候，人们对咏春拳的理解并不深刻，只知道“功夫之王”李小龙是在咏春拳的基础上创立了截拳道，以及咏春拳比较实用，并且在海外很流行。如今，随着人们对咏春拳认识水平的不断提升，已经有更多的武术爱好者加入了咏春拳的练习队伍与研究行列，这是一个好现象，因为随着研究人群的不断增加，肯定会不断推动这门武学的健康发展。虽然在10年前我编写的咏春拳著述中就讲解过“寻桥”这套拳法，但是这10年来自己对咏春拳的认识也有了更深刻地理解，因此，也想就之前所编写书籍中的一些内容做些修正，现在终于能抽出时间完成这个心愿，从最基础的入门技术去系统、规范地探讨这套拳法，相信这本讲解更加细致、深入的“寻桥”教科书能够对大家有所助益。

本书的写作特点是先去深入剖析“寻桥”的精义与内涵，总结出了可行练习的方法，再以此指导套路练习与实战应用训练，从而为后续的咏春拳法学习打下坚实的基础。这本书不但凝聚了笔者多年来的心血与修炼心得，也融合了众多前辈们对“寻桥”的见解与



经验，我只是尽了挖掘、整理之责而已。大家共同的目标是促进咏春拳这项实用武术运动的健康、快速发展。

希望这本“寻桥”专著的推出，能对广大咏春拳（或截拳道）练习者有所助益，最重要的是能由此抛砖引玉，使更多的大家巨匠与前辈们能够奉献出更多的杰作来。书中不妥之处，还望广大前辈以及同道们提供宝贵意见。

目录

第一章 咏春拳寻桥的作用与意义	(1)
第一节 咏春拳寻桥的作用	(2)
第二节 咏春拳寻桥的意义	(6)
第二章 咏春拳寻桥的技击特点	(8)
第一节 卸力的原理与应用	(9)
一、转马卸力	(9)
二、膀手卸力	(16)
三、转马与膀手的复合运用	(20)
第二节 更丰富的拳法与腿法技术	(23)
一、日字冲拳	(23)
二、上击拳	(24)
三、后撞肘	(25)
四、侧撑腿	(25)
五、正蹬腿	(26)
六、转身斜蹬腿	(27)
第三节 步法的灵活应用	(28)
第四节 完整的防护体系	(36)
第三章 咏春拳寻桥的训练程序	(39)
第一节 抽出关键技术专门训练	(40)
第二节 精熟套路	(41)
第三节 进行实战拆解训练	(42)
第四节 进行自由搏击训练	(42)



第四章 咏春拳寻桥的练习要求·····(45)

第一节 膝关节内鞘·····(46)

第二节 呼吸的配合·····(47)

第三节 转马与移动时的重心控制·····(48)

第五章 咏春拳寻桥套路练习·····(51)

第一节 寻桥套路练习一段·····(52)

一、开拳·····(52)

二、日字冲拳·····(57)

三、双枕手·····(62)

四、转身横击肘·····(64)

五、下拍手·····(68)

六、连环正掌攻击·····(71)

七、转马/膀手·····(74)

八、拉手冲拳·····(82)

九、双枕手·····(88)

十、转身横击肘(右侧动作)·····(90)

十一、下拍手(右侧动作)·····(94)

十二、连环正掌攻击(右侧动作)·····(96)

十三、转马/膀手(右侧动作)·····(100)

十四、拉手冲拳·····(106)

第二节 寻桥套路练习二段·····(114)

十五、拦手/侧撑腿(左侧动作)·····(114)

十六、膀手(左侧动作)·····(118)

十七、上击拳(左侧动作)·····(126)

十八、拦手/侧撑腿(右侧动作)·····(130)

十九、膀手(右侧动作)·····(134)

二十、上击拳(右侧动作)·····(142)

第三节 寻桥套路练习三段·····(146)

二十一、正蹬腿(左侧动作)·····(146)

二十二、低膀手/摊手(左侧动作)·····(148)

二十三、外拦手/双推掌(正掌)·····(154)

二十四、正蹬腿(右侧动作)·····	(160)
二十五、低膀手/摊手(右侧动作)·····	(162)
二十六、外拦手/双推掌(右侧动作)·····	(168)
第四节 寻桥套路练习四段·····	(172)
二十七、斜撑腿(斜蹬腿)·····	(172)
二十八、下按掌·····	(174)
二十九、下按掌/日字冲拳(弹桥冲拳)·····	(176)
三十、连环日字冲拳·····	(182)
第六章 咏春拳寻桥实战拆解 ·····	(189)
第一节 寻桥实战拆解上段·····	(190)
一、交叉剪手的用法·····	(190)
二、日字冲拳的用法·····	(193)
三、枕手的用法·····	(200)
四、后撞肘的用法·····	(208)
五、下拍手的用法·····	(214)
六、连环正掌的用法·····	(223)
七、膀手的用法·····	(233)
八、拉手冲拳的用法·····	(245)
第二节 寻桥实战拆解下段·····	(255)
九、后展(斩)手的用法·····	(255)
十、摊手的用法·····	(262)
十一、拦手/侧撑腿的用法·····	(267)
十二、膀手—上击拳的用法·····	(279)
十三、正蹬腿的用法·····	(290)
十四、外拦手—正掌的用法·····	(303)
十五、斜身正蹬腿的用法·····	(307)
十六、下按掌的用法·····	(312)
十七、弹桥冲拳的用法·····	(316)
十八、日字连环冲拳的用法·····	(326)

后 记·····	(343)
----------	-------





第一章

咏春拳寻桥的作用与意义



第一节 咏春拳寻桥的作用

“寻桥”是咏春拳中的中级拳术套路，在广东的有些地方也叫“沉桥”，或许是发音的不同，但是实际上的意义与指向则是相同的，都是中级拳术套路，都以磨砺防御技能为主。

寻桥主要用来练习高效能的防御技术以及精湛的反击技能，众所周知，咏春拳的第一套拳法小念头是用来筑基的，也就是用来打基础的，例如练习内功与反复练习一些基本的格斗技术；而寻桥则用来磨练精湛的防卫技能，由此看来咏春拳还是很注重自我防卫技能训练的，如果说后面的“标指”是以攻击技术见长的话，那么“寻桥”则以完善的防御体系与精妙的反击技术为特色。这或许是因为咏春拳的创立

者是位伟大的女性，也就意味着她不可能像男性那样去硬打硬拼，而必须靠科学、坚实地防卫技术把自身严密地防护起来，在此基础上再去巧妙地打击对手。因为格斗术是很现实的，你“杀敌三



图 1-1-1



千”的同时，也可能“自损八百”，而通过寻桥的反复训练，就是为了将这种“自损”降低到最低限度。

寻桥中不但拥有完善的防御体系，同时攻击与反击型技巧也很完善，例如有三种腿法出现在这套中级拳法中，即主力腿法侧撑腿（图1-1-1~图1-1-3，即截拳道中的侧踢腿）、正蹬腿、斜身蹬腿；还有丰富的拳法击打技术，因为通过对咏春拳第一套拳法小念头的练习，我们都知道

咏春拳中的最重要的攻击手段之一便是短促、绵密的日字连环冲拳，而在寻桥中则为大家增加了一种更加刁钻的弧线型拳法——上击拳，从而使咏春拳的攻击手段更加多元化，同时也令对方更难防范。

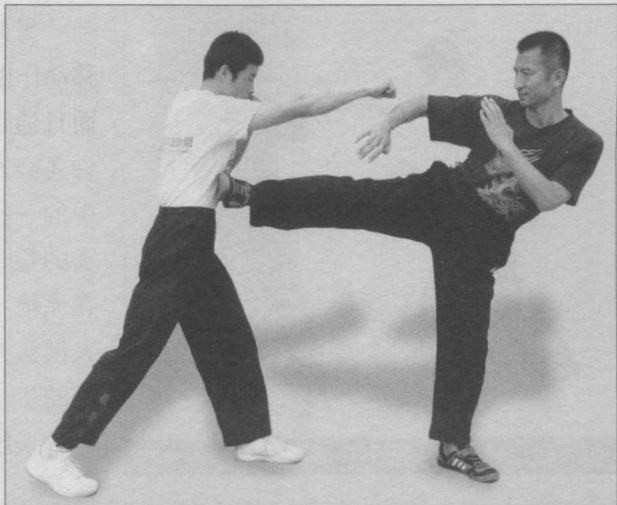


图 1-1-2

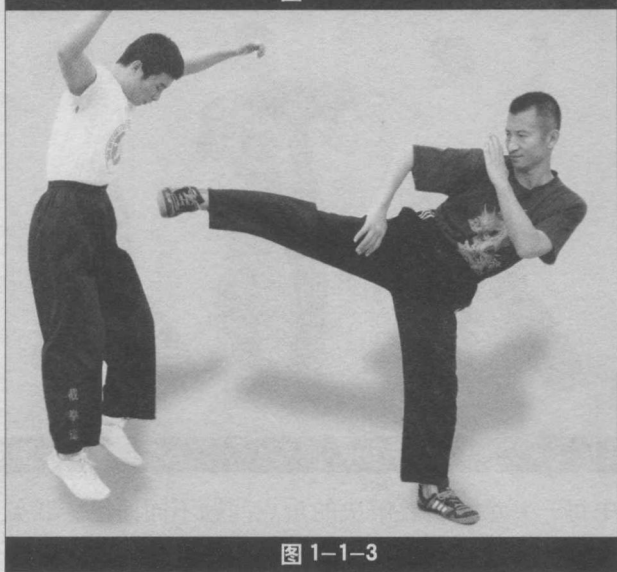


图 1-1-3

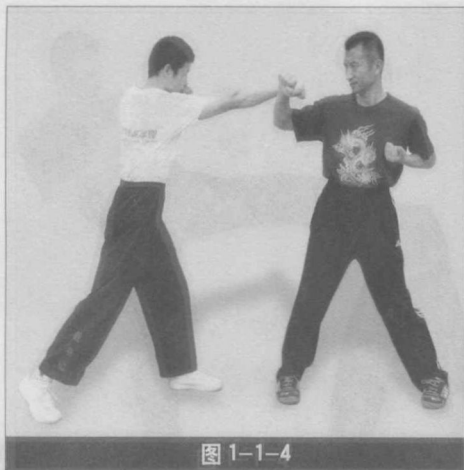


图 1-1-4

另外，寻桥中的步法移动作也比较丰富与灵活，而且通过对寻桥的练习或许还会改变大家对小念头中的一些误解，因为小念头的整个练习过程都是站在原地不动的，致使有些人误认为咏春拳不注重下肢的步法移动，这其实是一种误解，只是在咏春拳

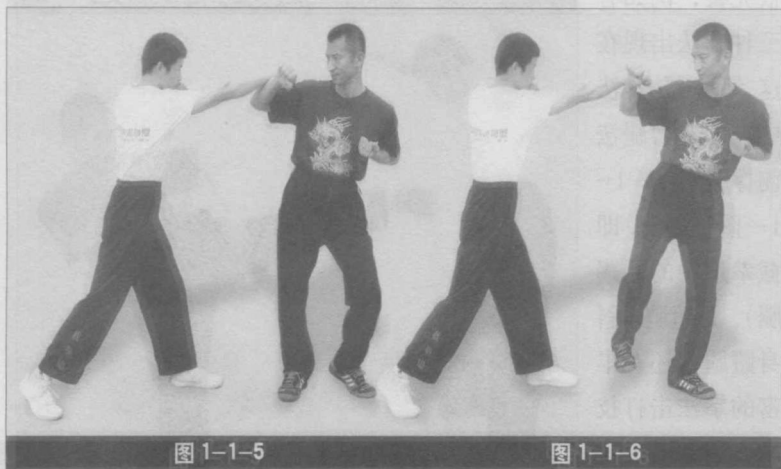


图 1-1-5

图 1-1-6

中每一套拳法所要解决的重点问题不同而已。事实上，在寻桥中就有丰富的步法移动动作，以及一些精湛的“步、腿结合”的高效能攻击动作（图 1-1-4~图 1-1-9）。

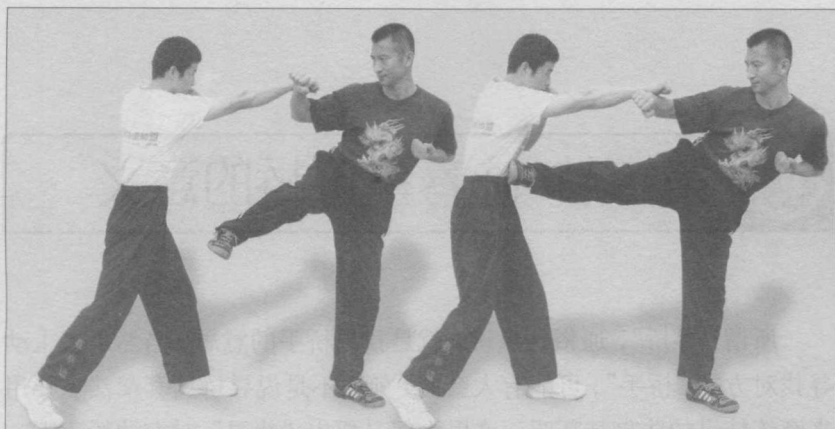


图 1-1-7

图 1-1-8

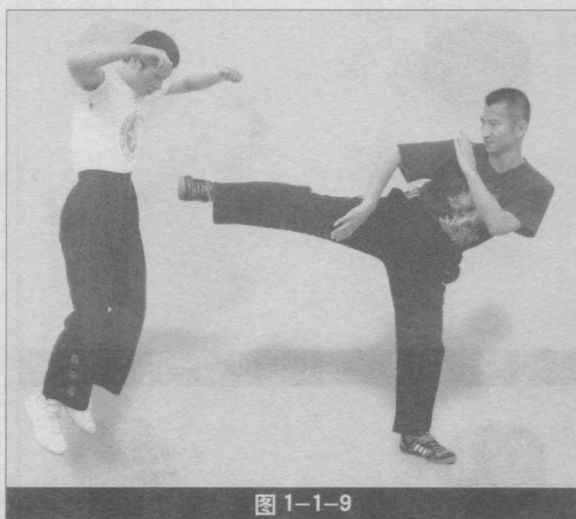


图 1-1-9



第二节 咏春拳寻桥的意义

所谓“寻桥”，通俗一点讲，就是找寻桥手的意思，当然是去主动寻找对方的“桥手”。可能有人会问，前面不是说寻桥这套拳法主要用来磨练精湛的防御技巧吗，这里为何又要去“找寻”对方的桥手呢？事实上是这样的，所谓的“寻找”，是我去主动地寻找对方攻来的桥手

（也就是指对方攻来的手臂），并在对方的手臂攻到己方身体之前，我就必须设法彻底将其攻势破坏掉，而不能让对方的攻击动作突破我的防线。如果我们不能在对方将手臂攻击打中己方的身体之前，就果断、准确地将对方手臂控制住的话，就意味着我的防御体系已经被对方打乱了，在这种情况下，我就无法进行有效的反击，甚至

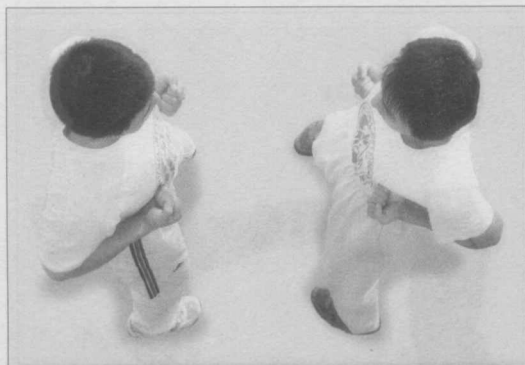


图 1-1-10

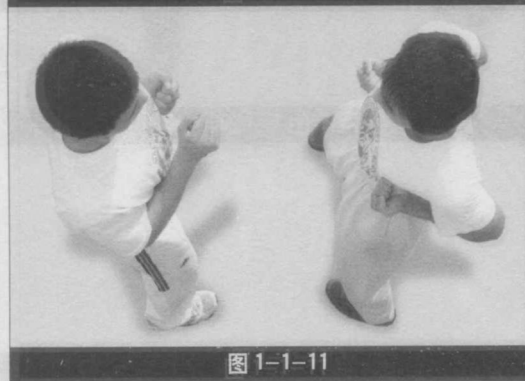


图 1-1-11



还有可能陷入被动挨打的不利境地。

在格斗中，我们只有在对方的手臂攻击到己方的身体之前，就对其进行有效地拦截、破坏或控制，才能保证自己的安全，以及进一步去有效地反击对手。因此通过寻桥所能练习到的精湛防御技巧、灵敏地手感与快速反应速度是不能忽视的（图 1-1-10~图 1-1-14）。

想不通过与对方的手臂相接触就破坏其攻击动作是很难的，也是不现实的，因为那种“闪打合一”的、不与对方的手臂接触，就能够用迎击技术打中对方的境界不是大多数的初学者可以体验到的。

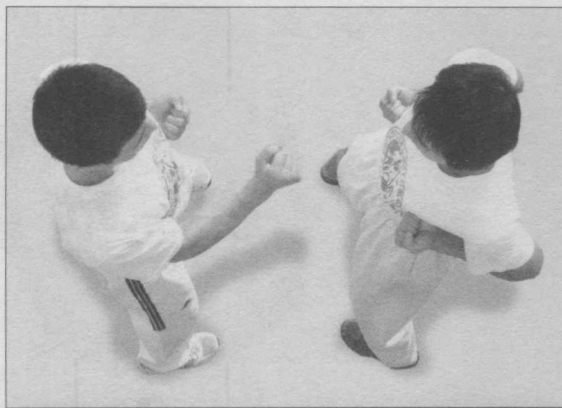


图 1-1-12

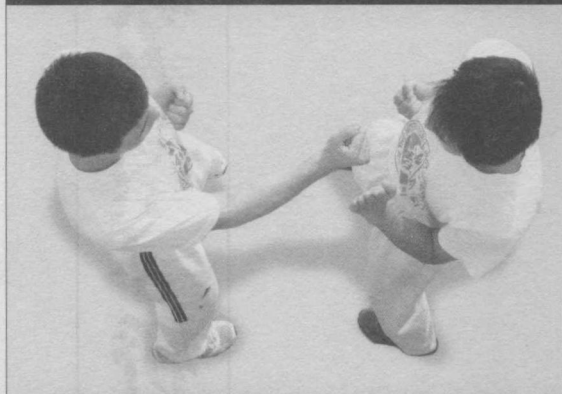


图 1-1-13

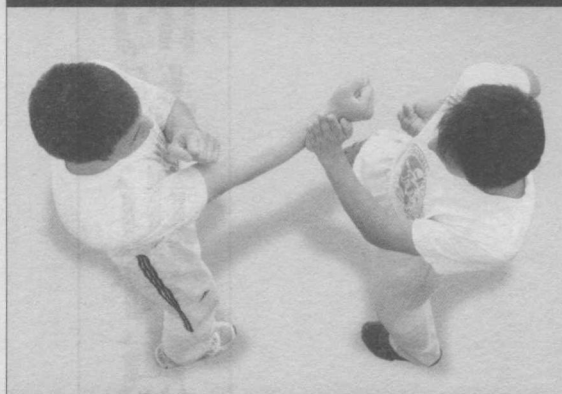


图 1-1-14



第二章

咏春拳寻桥的技击特点



第一节 卸力的原理与应用

一、转马卸力

在咏春拳的中，如何卸力（也就是如何巧妙地化解对方的强猛攻击力道）是极为重要的，这将关系到己方如何花最少的力气取得最大结果，并藉此使对方失去重心平衡，而不是像其他武术那样迎着对方的凶猛攻击势头去进行蛮力搏杀，因为那将意味着“杀敌三千，自损八百”，这并不符合咏春拳的格斗原则。

在寻桥这套拳法中，有一个高度技巧性的动作出现的次数与频率特别多，那就是转马。所谓的“转马”，也就是在咏春拳的正身的“二字箝羊马”与“侧身箝羊马”之间的灵活转换。可能很多人会问，为何在“寻桥”这套拳法中会出现这么多的“转马”呢？答案是，这是化解对方强悍攻击力道的最省力的方式，所以需要我们去反复练习，直至能够达到条件反射的状态。

在咏春拳中，体会卸力的方法，通常是以二字箝羊马站好，同伴则站于对面，当他用右掌向我胸前猛然推来时，我只须在下肢站稳的同时，通过向左侧的快速、灵活地转马动作，就可以将敌方的凶猛攻击力道轻松地化解掉（图 2-1-1～图 2-1-6）。