

叶问咏春拳 从入门到实战

（视频学习版）

周光远

编著

叶问宗师第三代传人

武术家专业示范及指导

从零入门
快速进阶

2000余幅高清连拍图分步解析

多角度呈现标准动作

局部特写展示技术细节

扫二维码观看免费教学视频

小念头、寻桥、标指、身法、散式、木人桩、八斩刀、六点半棍法、功力训练、模拟对练



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

叶问咏春拳 从入门到实战

(视频学习版)

周光远

编者

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

叶问咏春拳从入门到实战：视频学习版 / 周光远编
著. — 北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-49000-1

I. ①叶… II. ①周… III. ①南拳—基本知识 IV.
①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第175754号

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由叶问宗师的第三代传人、武术家周光远示范并作为武术指导，是专门为广大咏春拳爱好者及学员设计的实用教程。

本书通过1000余幅高清连拍图，对叶问咏春拳从初级到高级的身法及其实战应用、三大套路、散式训练、模拟对练和功力训练等内容进行了全方位的展示和讲解。此外，本书提供了免费的在线教学视频，旨在帮助练习者通过立体化的呈现方式，更加直观地了解动作要领，提升自身水平。

-
- ◆ 编 著 周光远
责任编辑 刘蕊
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：15 2019年5月第1版
字数：444千字 2019年5月北京第1次印刷
-

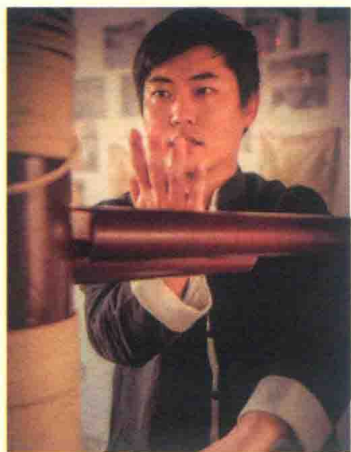
定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

作者简介



周光远，叶问宗师的第三代传人，武术名家。周光远多年来致力于增强国民体质、传承国术精神的工作，其弟子已遍布全国各地。

周光远自幼接触传统武术，遍访名师，曾学习长拳、太极拳等拳法，后拜佛山叶问系咏春传人梁家铭为师。周光远曾经与姚才系咏春（姚才与叶问、阮奇山并称为“咏春三雄”）、彭南系咏春等各派咏春名家切磋交流，后专心研究佛山咏春拳术。

周光远从2008年开始在北京收徒，与各咏春门派交流学习。2014年，周光远成立了光远咏春拳总会，开展传统武术的推广、普及、教育，以及咏春拳的普及和教育工作，并在此期间传授佛山叶问系咏春拳术，培养了一批又一批优秀的武术人才。

在线视频访问说明

本书提供部分动作练习的在线视频，您可以通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。



Step1: 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单

Step2: 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面

Step3: 对准书中二维码进行扫描

(打开微信“扫一扫”)



(通过微信“扫一扫”扫描书中二维码即可观看)

- 如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接观看视频。
- 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”，即可观看视频。
- ▶ 本书提供的视频均通过扫描同一二维码进行观看。为方便读者使用，本书将在配有视频的动作练习所在的小节的标题处（第73页、第173页、第220页）提供该二维码，读者扫描任意一处二维码后即可获得动作练习视频目录，按需进行观看。

初窥门径

一 初识咏春

- 10 历史和传承
- 10 历史
- 10 传承
- 12 内容和原理
- 12 内容
- 12 原理

二 身法

- 15 身形
- 15 拳形
- 15 掌形
- 16 步形
- 17 手法
- 17 摆桩
- 17 摊手
- 18 回手
- 19 耕手
- 20 拦手
- 21 防手
- 23 膀手
- 25 抓手
- 26 圈手
- 29 杀颈手
- 31 伏手
- 33 捆手
- 35 捋手

- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 43
- 44
- 45
- 45
- 46
- 47
- 48
- 49
- 51
- 52
- 53
- 54
- 55
- 57
- 57
- 58
- 58
- 60

- 搭手
- 打眼手
- 双托手
- 耕拦手
- 顶手
- 窒手
- 攀颈手
- 锁喉手
- 掌法
- 正拍掌
- 上侧拍掌
- 下侧拍掌
- 横掌
- 击肋掌
- 下拍掌
- 按掌
- 蝴蝶掌
- 底腋藏花
- 破中掌
- 拳法
- 连环日字冲拳
- 侧身拳
- 冲天炮拳
- 凤眼拳

三 训练

- 61 模拟对练
- 61 阴阳翻掌
- 62 单擒手
- 63 功力训练
- 63 打墙靶
- 66 挂锤力

67	树桩功
68	桥手力对练
71	光远养生固元功

93	上顶肘攻击
93	下顶肘攻击
94	抬肘攻击

95

脚法

95	踏膝脚
96	正蹬脚
97	侧蹬脚

98

腿法

98	提膝
99	扫腿
100	转马
100	拖步转马
101	踏步转马
102	圈步
102	坐马前进
103	坐马后退
103	压膝
104	挑腿
104	别腿
105	踩
105	勾腿

四 套路

73

小念头

73	第一段
73	第二段
74	第三段
74	第四段
76	第五段
79	第六段
81	第七段
82	第八段
83	第九段
85	第十段
86	第十一段
87	第十二段

渐入佳境

一 身法

90

肘击

90	右肘部攻击
91	左肘部攻击
92	肘部直击

二 训练

106

散式

106	散式单人练习
106	日字冲拳散式
108	正拍掌散式
108	箭步冲拳散式
110	挂锤散式
110	摊打散式
112	耕打散式

112	拦打散式	159	第十二段
114	耕拦手散式	161	第十三段
114	抓打散式	163	第十四段
116	上侧拍散式	165	第十五段
116	下侧拍散式	168	第十六段
118	上圈手托腮散式	170	第十七段
118	下圈手击肋散式	173	寻桥
120	搭手击肋散式	173	第一段
121	蛇形扶手散式	173	第二段
121	捆手散式	174	第三段
122	膀手击肋散式	174	第四段
122	膀手拨开挂锤散式	176	第五段
124	膀手拨开压拳散式	180	第六段
124	膀手标指散式	184	第七段
126	肘部散式	187	第八段
126	独角马散式	189	第九段
128	对练	191	第十段
128	双鹞手	194	第十一段

三 套路

129	木人桩
129	第一段
132	第二段
135	第三段
137	第四段
141	第五段
144	第六段
147	第七段
148	第八段
150	第九段
152	第十段
157	第十一段

标月之指

一 身法

198	标指
198	上标指
198	平标指
199	下标指

二 训练

200	脱手	223	第五段
206	综合技法	225	第六段
206	日字冲拳、攀颈手	227	第七段
206	抓手、肘击	227	第八段
208	拦手、正拍掌	230	第九段
208	托腮、别腿	232	第十段
210	抓手、肘压内门中路	234	第十一段
210	肘部反关节	235	第十二段
212	腕部反关节		
213	摔法		
213	摊手、抓手、小太极摔		
214	反攀颈手、断头台摔		
214	勾腿托腮摔		
216	圈步顶肘摔		
216	外门摊手抱腿摔		
218	标指压腿摔	237	八斩刀
218	标指封喉摔	238	六点半棍法

附录

套路

三 套路

220	标指
220	第一段
220	第二段
221	第三段
221	第四段

叶问咏春拳 从入门到实战

(视频学习版)

周光远

编著

人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

叶问咏春拳从入门到实战：视频学习版 / 周光远编
著. — 北京：人民邮电出版社，2019.5
ISBN 978-7-115-49000-1

I. ①叶… II. ①周… III. ①南拳—基本知识 IV.
①G852.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第175754号

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由叶问宗师的第三代传人、武术家周光远示范并作为武术指导,是专门为广大咏春拳爱好者及学员设计的实用教程。

本书通过1000余幅高清连拍图,对叶问咏春拳从初级到高级的身法及其实战应用、三大套路、散式训练、模拟对练和功力训练等内容进行了全方位的展示和讲解。此外,本书提供了免费的在线教学视频,旨在帮助练习者通过立体化的呈现方式,更加直观地了解动作要领,提升自身水平。

◆ 编 著 周光远

责任编辑 刘蕊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15

2019年5月第1版

字数: 444千字

2019年5月北京第1次印刷

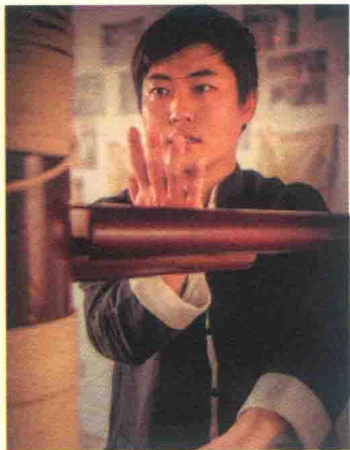
定价: 68.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

作者简介



周光远，叶问宗师的第三代传人，武术名家。周光远多年来致力于增强国民体质、传承国术精神的工作，其弟子已遍布全国各地。

周光远自幼接触传统武术，遍访名师，曾学习长拳、太极拳等拳法，后拜佛山叶问系咏春传人梁家铭为师。周光远曾经与姚才系咏春（姚才与叶问、阮奇山并称为“咏春三雄”）、彭南系咏春等各派咏春名家切磋交流，后专心研究佛山咏春拳术。

周光远从2008年开始在北京收徒，与各咏春门派交流学习。2014年，周光远成立了光远咏春拳总会，开展传统武术的推广、普及、教育，以及咏春拳的普及和教育工作，并在此期间传授佛山叶问系咏春拳术，培养了一批又一批优秀的武术人才。

在线视频访问说明

本书提供部分动作练习的在线视频，您可通过微信“扫一扫”，扫描书中的二维码进行观看。



Step1: 点击微信聊天界面右上角的“+”，弹出功能菜单

Step2: 点击弹出的功能菜单上的“扫一扫”进入该功能界面

Step3: 对准书中二维码进行扫描

(打开微信“扫一扫”)



(通过微信“扫一扫”扫描书中二维码即可观看)

- 如果您已关注微信公众号“动动吧”，扫描后可直接观看视频。
- 如果您未关注微信公众号“动动吧”，扫描后会出现“动动吧”的二维码。请根据说明关注“动动吧”，并点击“资源详情”，即可观看视频。
- ▶ 本书提供的视频均通过扫描同一二维码进行观看。为方便读者使用，本书将在配有视频的动作练习所在的小节的标题处（第73页、第173页、第220页）提供该二维码，读者扫描任意一处二维码后即可获得动作练习视频目录，按需进行观看。

初窥门径

一 初识咏春

- 10 历史和传承
- 10 历史
- 10 传承
- 12 内容和原理
- 12 内容
- 12 原理

二 身法

- 15 身形
- 15 拳形
- 15 掌形
- 16 步形
- 17 手法
- 17 摆桩
- 17 摊手
- 18 回手
- 19 耕手
- 20 拦手
- 21 防手
- 23 膀手
- 25 抓手
- 26 圈手
- 29 杀颈手
- 31 伏手
- 33 捆手
- 35 捋手

- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 43
- 44
- 45
- 45
- 46
- 47
- 48
- 49
- 51
- 52
- 53
- 54
- 55
- 57
- 57
- 58
- 58
- 60

- 搭手
- 打眼手
- 双托手
- 耕拦手
- 顶手
- 窒手
- 攀颈手
- 锁喉手

掌法

- 正拍掌
- 上侧拍掌
- 下侧拍掌

横掌

- 击肋掌
- 下拍掌

按掌

- 蝴蝶掌
- 底腋藏花
- 破中掌

拳法

- 连环日字冲拳
- 侧身拳
- 冲天炮拳
- 凤眼拳

三 训练

- 61 模拟对练
- 61 阴阳翻掌
- 62 单鬃手
- 63 功力训练
- 63 打墙靶
- 66 挂锤力

67	树桩功
68	桥手力对练
71	光远养生固元功

四 套路

73	小念头
73	第一段
73	第二段
74	第三段
74	第四段
76	第五段
79	第六段
81	第七段
82	第八段
83	第九段
85	第十段
86	第十一段
87	第十二段

93	上顶肘攻击
93	下顶肘攻击
94	抬肘攻击

95

95	脚踏脚
96	正蹬脚
97	侧蹬脚

98

98	腿法
98	提膝
99	扫腿
100	转马
100	拖步转马
101	踏步转马
102	圈步
102	坐马前进
103	坐马后退
103	压膝
104	挑腿
104	别腿
105	踩
105	勾腿

渐入佳境

一 身法

90	肘击
90	右肘部攻击
91	左肘部攻击
92	肘部直击

二 训练

106	散式
106	散式单人练习
106	日字冲拳散式
108	正拍掌散式
108	箭步冲拳散式
110	挂锤散式
110	摊打散式
112	耕打散式

112	拦打散式	159	第十二段
114	耕拦手散式	161	第十三段
114	抓打散式	163	第十四段
116	上侧拍散式	165	第十五段
116	下侧拍散式	168	第十六段
118	上圈手托腮散式	170	第十七段
118	下圈手击肋散式	173	寻桥
120	搭手击肋散式	173	第一段
121	蛇形扶手散式	173	第二段
121	捆手散式	174	第三段
122	膀手击肋散式	174	第四段
122	膀手拨开挂锤散式	176	第五段
124	膀手拨开压拳散式	180	第六段
124	膀手标指散式	184	第七段
126	肘部散式	187	第八段
126	独角马散式	189	第九段
128	对练	191	第十段
128	双翻手	194	第十一段

三 套路

129	木人桩
129	第一段
132	第二段
135	第三段
137	第四段
141	第五段
144	第六段
147	第七段
148	第八段
150	第九段
152	第十段
157	第十一段

标月之指

一 身法

198	标指
198	上标指
198	平标指
199	下标指

二 训练

- 200 脱手
- 206 综合技法
- 206 日字冲拳、攀颈手
- 206 抓手、肘击
- 208 拦手、正拍掌
- 208 托腮、别腿
- 210 抓手、肘压内门中路
- 210 肘部反关节
- 212 腕部反关节
- 213 摔法
- 213 摊手、抓手、小太极摔
- 214 反攀颈手、断头台摔
- 214 勾腿托腮摔
- 216 圈步顶肘摔
- 216 外门摊手抱腿摔
- 218 标指压腿摔
- 218 标指封喉摔

- 223 第五段
- 225 第六段
- 227 第七段
- 227 第八段
- 230 第九段
- 232 第十段
- 234 第十一段
- 235 第十二段

附录

套路

- 237 八斩刀
- 238 六点半棍法

三 套路

- 220 标指
- 220 第一段
- 220 第二段
- 221 第三段
- 221 第四段