
咏春拳

高级功力训练

魏 峰 编著



北京体育大学出版社

前言

咏春拳是一项被公认的实战拳学，自创立之初，它的练习与运用便完全着眼于实战搏击与生死搏杀。只是到了近代，武术在我国的功能才发生了变化，而逐渐演变成了一种强身、健体或表演的形式，使技击的功能受到很大的限制。

咏春拳是以其绝佳的实战功能开始逐步扬威世界，成为人们自卫与防身的最佳训练手段之一，同时更有幸成为了多个国家与地区的军警必修课目。咏春拳的特点是基本不需要练习者有大量基本功训练，对训练场地、器材也没有什么特别要求，最重要的是对练习者无年龄上的限制，只要你懂得了它的力学原理与发力技巧，很容易上手。

由于受表演化的冲击，以及人们生活节奏的加快，很多咏春拳练习者们忽略了咏春拳的基本功训练，尤其是其独具特色的功力训练。但是练习咏春拳必须具备扎实的功力，通晓科学、先进的拳理，才有可能在最短的时间内取得成效。

拳谚曰：“练武不练功，到老一场空。”这句话同样适用于咏春拳，咏春拳作为一门实战



前言

拳学，十分注重实战功力的训练，因为你的技术再好，如果没有雄厚的功底作保障，你打在对方身上也是没有什么用的。所以，作为一个咏春拳修习者，要想一招制敌，就必须在科学原理的指导下，苦练基本功。只有拥有过人的打击爆发力，并把关节磨练到“武器化”的程度，才可使你的技、战术水平得到更好的发挥，否则便如沙滩上的楼阁一般，始终无法迈入武术中高层次的殿堂。

综上所述，功力是技术得以发挥的充分保障，而技术则又是功力得以展示的平台，两者是相辅相成，缺一不可的。

本书所讲述的练习方法如果与各位咏春拳师傅的练法不同的话，就权当抛砖引玉，希望能有更多的前辈奉献出更多、更好的技术和方法来，如此何愁中国武术不扬威世界。



目 录

第一章 咏春拳拳功训练	1
第一节 咏春拳拳功基本技术训练	1
第二节 咏春拳拳功击打墙靶训练	12
第三节 咏春拳拳功击打沙包训练	18
第四节 咏春拳拳功下击沙包（靶）训练	24
第五节 咏春拳拳功击打重型靶训练 ...	29
第六节 咏春拳拳功辅助训练	33
第二章 咏春拳掌功训练	42
第一节 咏春拳掌功基本技术训练	42
第二节 咏春拳掌功击打墙壁靶训练 ...	60
第三节 咏春拳掌功下击沙包训练	77
第四节 咏春拳掌功击打沙包训练	94
第五节 咏春拳掌功击打拳靶训练 ...	122
第三章 咏春拳臂功训练	127
第一节 咏春拳臂功格臂训练	127
第二节 咏春拳臂功格击树木训练 ...	137
第三节 咏春拳臂功应用形格挡训练 ...	179
第四章 咏春拳藤圈手训练	201
第五章 咏春拳肾气归元功	286
第一节 肾气归元功的原理	287
第二节 肾气归元功的练法	288
后 记	311





第一章 咏春拳拳功训练

咏春拳是一种以上肢搏击技术为主的格斗型武术，更是一种近战型武术，因此，它极为注重拳头硬度的训练，因为在正常的打斗中，无论格斗双方有没有练过武术，通常向对方攻出的第一件武器便是拳头，这也是人类最为原始的本能化格斗武器。如果拳头再经过专业训练，逐步增加其硬度与杀伤力的话，足可以使其变成无坚不摧的最为重要的攻击武器。

作为一个拳手，无论是练习传统武术还是现代搏击项目，如果拳头不够硬，那么就只有挨打的份儿。咏春拳作为以实战而著称的拳术，必须注重实战功力的训练，只是由于现在人们练武是以健身为主，可能淡化了咏春拳特有的技击实力，这不能不说是一种遗憾。当然，咏春拳拳头上的功力训练方法同它的技术体系一样，也是极为简便而易练的，任何人只要用心练习，都可以使功力大增。

咏春拳的拳功训练大体上可以分为以下几个步骤，即基本技术练习、击打墙靶练习、击打沙包练习、击打活靶练习与辅助训练，现分别详细讲解如下。

第一节 咏春拳拳功基本技术训练

本训练步骤的目的是掌握正确的动作，并形成正确地动作定型，养成良好的动作习惯。





一、单拳练习

(一) 右拳练习

【动作要领】

由正身“摆桩”开始，目视前方，双拳放于胸前，自然呼吸（图1-1-1）；

先将右拳移向人体中间的中心线，但此时身体不要动（图1-1-2）；



图 1-1-1

图 1-1-2

以肘部发力将右拳沿中心线放松地向正前方打出（图1-1-3）；

直至将手臂向前方完全打直的瞬间，才将拳力果断发出，此时即成为咏春拳中特有的日字冲拳（图1-1-4）。

【注意】

拳头打出时，手腕须直（图1-1-5），以利于劲力的有效释放；如果当你的拳头打出时手腕是弯曲的状态的话，不但打在对方身上无足够的杀伤力，而且还可能会挫伤自己的手腕（图1-1-6）。





图 1-1-3

图 1-1-4



图 1-1-5

图 1-1-6

(图1-1-7~10) 为右日字冲拳的侧面示范。

【动作要求】

1. 此时全身放松，以肘部发力，并且将右臂打直后再收回，以便将本门特有的震荡力充分释放出来。但是很多人是在手臂尚弯曲的状态下就将臂收了回来，这就影响了咏春拳特有的劲力的有效发挥。

2. 右拳打出时，肩部不可有向前伸出或向前推动的动作。





3. 拳头须放松地打出，如果是在肌肉太僵硬的情况下出拳，必会导致束力，也就是将劲力束缚在肩上或手臂上，而无法完全发放并传导于拳面上。

4. 在体会用力的同时，还需遵守“守中用中”的原则，并在手臂打直的瞬间进行呼气配合。



图 1-1-7

图 1-1-8



图 1-1-9

图 1-1-10





【训练量】

每10拳为一组，连续打3~6组，组与组之间休息30秒钟~1分钟。

（二）左拳练习

【动作要领】

由正身的摆桩开始，双拳放于胸前，目视前方（图1-1-11）；边将左拳移向人体的中心线，边向前方打出（图1-1-12）；



图 1-1-11



图 1-1-12



图 1-1-13

将左拳径直向正前方果断打出，但此时身体不可随之转动（图1-1-13）；

直至将手臂完全打直为止，此时即成为左手日字冲拳（图1-1-14）。

（图1-1-15~18）为左日字冲拳的侧面示范。





图 1-1-15



图 1-1-16



图 1-1-16



图 1-1-17



图 1-1-18

【动作要求】

左日字冲拳的动作要求与上面的右拳练习要求相同。

【训练量】

每10拳为1组，连续打3~6组，组与组之间休息30秒钟~1分钟。具体练习时，也可以先打右拳1组，再打左拳1组，然后又右拳1组，循环进行训练。





二、连环拳练习

众所周知，连环拳是咏春拳中最重要的训练手段和攻击手段之一，所以应加以强化训练，使之成为最犀利的攻击武器。练习时须时刻谨记“守中用中”与“不动肩”要则，我们之所以要反复强调打击中线，是因为对手的大多数身体要害部位都集中于人体的中线上。

【动作要领】

以咏春拳的正身二字箝羊马站好（图1-2-1）。

先将右拳归中，此时身体不动（图1-2-2）；

将右拳沿中线向正前方打出（图1-2-3）；

将右拳向前打到“臂直”状态为止，此时须呼气进行配合（图1-2-4）。

接下来，在右拳打完后回收的同时，将左拳从右拳的上侧沿中线向前打出（图1-2-5）；

左拳须自然地向正前方打出（图1-2-6）；



图 1-2-1



图 1-2-2





图 1-2-3



图 1-2-4



图 1-2-5



图 1-2-6

直至将左臂向前打直为止，此时须将右拳守护于左肘关节处（图1-2-7）；

随之，在左拳打完后回收时，再将右拳从左拳上方果断打出（图1-2-8）；

右臂须沿中线向前打出（图1-2-9）；

右拳向正前方快速打击时



图 1-2-7



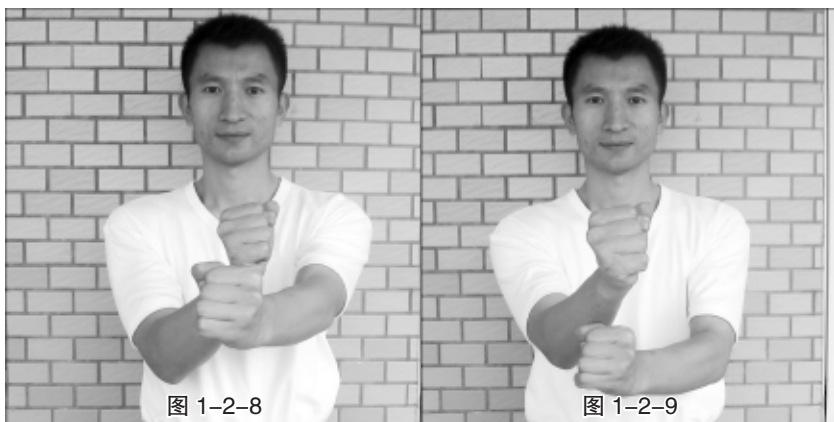


图 1-2-8

图 1-2-9

身体不可晃动（图1-2-10）；

直至将右臂向前打直为止（图1-2-11）。



图 1-2-10

图 1-2-11

【注意】

以上是典型的三拳连击组合，你也可以根据自己的实际情况去打五拳连击或是七拳连击，但要灵活掌握。

（图1-2-12~21）为连环拳动作的侧面示范。刚开始练习时用力要轻，要循序渐进，不可急于求成。





图 1-2-12



图 1-2-13



图 1-2-14



图 1-2-15



图 1-2-16



图 1-2-17





图 1-2-18



图 1-2-19



图 1-2-20



图 1-2-21

【动作要求】

1. 要细心体会寸劲的运用。
2. 出拳时身体不要随之摆动，以免破坏寸劲的运用。
3. 每一拳均是从自己的手腕上方打出，这样既可防止对方抢占我的“中线”，同时又可占据对方的中线，正所谓守中用中。
4. 由于两点之间直线最短，所以每一拳均沿最直接的路径去果断打击目标，或者说抢先击中对手。
5. 无论哪一拳打出时，另一拳均须守护于攻出臂的肘关节处，即所谓攻守合一，以严密屏护住自己的正面要害。





【训练量】

你可设定每打完3拳为一个完整的动作，并连续打3~5个完整的动作为1组，连续打3~6组。

第二节 咏春拳拳功击打墙靶训练

在咏春拳中，打击挂（或者钉）在墙壁上的墙靶（或沙包）的用处，是用来最大限度地磨练你的拳头硬度和杀伤力，特别是那种纵深性的穿透能力。墙靶可以是方的，也可以是圆的，这都没有关系，最重要的是你必须进行这种不可替代的练习。因为墙靶可将你的打击潜力发挥至极限，原因是当你集中精力去击打墙壁靶时，你的打击力并非只是击打墙壁靶本身，而是透过墙壁靶将力量作用在墙壁上。

在循序渐进的基础上，可逐步将训练靶里面的沙子换成铁沙进行强化练习，用来逐步磨练拳头的高度破坏力，进而使你的拳头具备一击必杀和一招制敌的能力（如没有墙壁靶或沙包，可以用千层纸（或一叠报纸）钉在墙上代替）。

一、单拳打击练习

主要是以右、左拳的单式动作去进行反复的打击训练，从而首先熟练掌握正确的动作定型，然后再去慢慢挖掘拳头上的杀伤力度。

（一）右拳练习

【动作要领】

而对墙壁靶以二字箴羊马站好（图1-3-1），目视正前方（图1-3-2）；





图 1-3-1

图 1-3-2

随后，在呼气的同时，将右拳由中线果断打出（图1-3-3）；
使右拳沿直线径直向正前方打出（图1-3-4）；
右拳准确地击中了墙壁靶的中央部位（图1-3-5）。
（图1-3-6）为右拳击击墙靶时的正面示范。



图 1-3-3

图 1-3-4

