
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





第三章 咏春拳臂功训练

咏春拳非常注重臂功的训练，即手臂硬度的训练，因为咏春拳是一种以实战搏击为主的传统武术，它的一切训练手段与技巧均是为了格斗与制服对方而设置的。在搏击中，手臂是与敌方接触的第一道防线，在很多情况下，你不得不用自己的手臂去跟对方接触，去格挡对方攻来的重拳重腿，这个时候如果你的手臂硬度不够的话，那么就将会遭受到对方进一步的打击。所以，要想在瞬息万变的激烈搏击保护好自己，就必须先把自己的手臂这道防线变成“钢铁般的盾牌”或者是“犀利的刀剑”，让对方因先发起攻击而意外损坏其自身的攻击武器。有很多咏春拳高手在用自己坚硬的手臂格开对方攻来的拳脚的同时，已经挫伤了对方的关节或肢体，从而大大削弱了对方的整体战斗力。

具体训练臂功或手臂的硬度时，你可以按照下述方法进行训练，相信对提高你的防护能力与手臂硬度会有极大的帮助和提高。

第一节 咏春拳臂功格臂训练

这是一种既可锻炼手臂硬度，又可同时练习防护技术的方法，也就是练习者以一些咏春拳中的基本手法进行相互的格击训练，通过循序渐进的训练来逐步增强与提高手臂硬度。





一、右手练习

【动作要领】

练习者与同伴面对面以二字箬羊马站好，双方均将拳置于胸的两侧，目视前方（图3-1-1）；

双方同时将右臂沿最短的路线向体前的中心线处进行格击，位置在腹部前方，此时手心是向下的（图3-1-2）；

双方同时将右手回勾，准备变换动作（图3-1-3）；

双方均将右手从左侧向右上方挡出（图3-1-4）；



图 3-1-1

图 3-1-2



图 3-1-3

图 3-1-4





双方均以右摊手格击，此时双方的手心均是向上的（图3-1-5）；

在右手格击完成后，再沿原来的路线从左侧向右下方进行格击（图3-1-6）；

双方均以右耕手在腹前位置进行格击，此时双方的手心均是斜向下方的（图3-1-7）；



图 3-1-5



图 3-1-6

图 3-1-7

随后，双方均同时将右手回勾，准备变换动作（图3-1-8）；

双方均将右手从右侧挥起（图3-1-9）；

双方均同时将右手挡向胸前位置，此时双方的手心均是向上的（图3-1-10）；

双方在右手格击完成后，再将右手略向右后方后引，注意此时后引的幅度不可过大（图3-1-11）；

然后，双方同时将右臂沿最短的路线向体前的中心线处进行格击，此时双方的手心均是向下的（图3-1-12）；

最后，双方均将右掌变成拳，准备收回（图3-1-13）；





图 3-1-8



图 3-1-9



图 3-1-10



图 3-1-11



图 3-1-12



图 3-1-13





双方均将右掌收回胸侧，完成整个动作（图3-1-14）。

（图3-1-15~28）为上述动作过程的单人动作示范，即先练熟个人动作，然后再去练习双人配合的动作。

【动作要求】

1. 刚开始练习的速度要慢，以免因动作过快影响动作质量。

2. 所有的打（格）击动作均可配合呼气进行训练。

3. 每一个格挡动作的接触部位要精确。



图 3-1-14



图 3-1-15



图 3-1-16



图 3-1-17





图 3-1-18



图 3-1-19



图 3-1-20



图 3-1-21



图 3-1-22



图 3-1-23





图 3-1-24



图 3-1-25



图 3-1-26



图 3-1-27

【训练量】

整个动作过程做完才为一个完整的动作，可连续做这样3~6个完整的动作为1组，连续做4~10组，组与组之间休息30秒钟~1分钟。



图 3-1-28





二、左手练习

【动作要领】

练习者与同伴面对面以二字箬羊马站好，双方均将拳置于胸侧，目视前方，自然呼吸（图3-1-29）；

双方同时将左臂挡向身体前面的中心线，位置约在腹部要度，此时手心均是向下的（图3-1-30）；

接下来，双方再同时将左手回勾，准备变换下一个动作（图3-1-31）；

双方均将左手从右侧向左上方挡出（图3-1-32）；





双方均以左摊手进行格击，此时双方的手心均是向上的（图3-1-33）；

双方在左手格击完成后，再沿原来的路线从右侧向左下方进行格击（图3-1-34）；

双方均以左耕手在腹前位置进行格击，此时双方的手心均是斜向下方的（图3-1-35）；

随后，双方同时将左手回勾，准备变换动作（图3-1-36）；

双方均将左手从左侧挥起（图3-1-37）；

双方同时将左手挡向胸前位置，此时双方的手心均是向上的（图3-1-38）；



图 3-1-33



图 3-1-34



图 3-1-35



图 3-1-36





图 3-1-37

图 3-1-38

双方在左手格击动作完成后，再将左手略向左侧后引（图3-1-39）；

然后，双方再同时将左臂沿最短的路线向体前的中线处进行格击，而且此时双方的左手心均是向下的（图3-1-40）；

最后，双方均将左掌变成拳，准备收回（图3-1-41）；

双方均将左掌收回于胸侧，完成整个动作（图3-1-42）。



图 3-1-39

图 3-1-40





图 3-1-41

图 3-1-42

【动作要求】

1. 练习的速度要由慢到快，力度由小到大，不可急于求成。
2. 所有的格击动作均可配合呼气进行训练。

【训练量】

整个动作做完才为一个完整的动作，可连续做3~6个完整的动作为1组，连续做4~10组。可以左、右两臂轮流进行训练，全面发展自己。

第二节 咏春拳臂功格击树木训练

这是一种强化训练手臂硬度的有效方法，但不适合初学者练习，因为以手臂来格击树木的难度较大，所以当你在训练时也可以先在树木上绑上一些软物进行训练，随着训练时间的增长再逐步减少这些软物。

在实践中，本练习方法同样既可用来练习手臂硬度，又可用起来练习咏春拳的格挡技术，属于功力与技术双修的训练手段，因为所有的练习动作均是以咏春拳的一些基本防御手法来进行格击的。当然，本方法也特别适合于那些想提高技术而又没有木人桩





的爱好者，毕竟在城市里要想安装一个木人桩也非易事，但是树木却是可以随处找到的。

本练习又可分为单个动作练习与组合动作练习两部分，它们之间具有承前启后的作用，由于篇幅有限，只能选择其中较具代表性的动作进行讲解。

一、单个动作练习

主要是训练咏春拳中一些常用的独立防御手法，如摊手、内摊手、拦手等，并掌握这些动作的正确定型，同时也强化这些单个动作的手臂硬度与熟练性；然后再在此基础上去练习后面的组合动作练习。

（一）摊手练习

这是咏春拳中最重要的防御手法之一，是进行防御训练所绝对不可缺少的高效防护技巧。在实战搏击中，此技巧主要用来向外侧格挡开对方攻向我方头、面部及胸部的攻击动作。

1. 右手练习

【动作要领】

以二字箬羊马站于树前或木桩前，两手握拳置于胸侧，目视前方的树木（图3-2-1）；

将右拳变成掌并由中线向前方挡出，即以手臂上侧的骨锋（桡骨）向右前方挡出（图3-2-2）；

在呼气的同时，将右前臂上侧骨锋（桡骨）处挡向面前的树木，此时右手心是



图 3-2-1





向上的，挡击的高度约在胸部与颈部之间（图3-2-3）；

（图3-2-4）为摊手格击树木时的具体用力部位，即着力点。

【动作要求】

（1）练习时要循序渐进地增加格击的力度。

（2）格击动作必须是放松地挡出，在击中树木的瞬间才收紧肌肉，将力发出。

（3）要配合呼气去增强格击的效果。



图 3-2-2



图 3-2-3

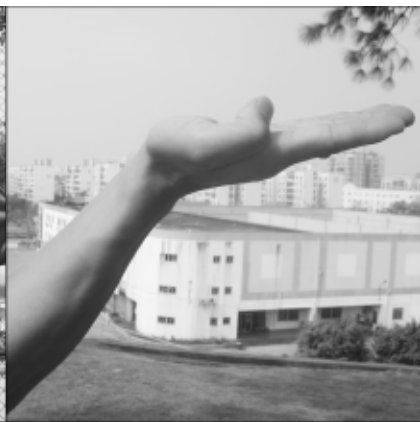


图 3-2-4

【训练量】

每格击10次为1组，连续格击8~12组，组与组之间休息30秒钟~1分钟。

