
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





第四章 咏春拳藤圈手训练

藤圈手练习是咏春拳中一种独特的训练方法，基本上属于咏春拳特有的训练技巧。这种训练手段的特点是简单而易操作，并不受练习者年龄与练习场地的限制，只要你准备好一个藤圈后，你就可以开始循序渐进地训练了。根据前辈们的心得体会，利用藤圈进行训练的效果可具体体现在以下几个方面。

1. 可用来锻炼两手协调一致的做动作的习惯和意识，其中也包括攻守合一的训练；

2. 练习埋肘，即练习如何使两肘部归中。如果肘部不能归中，就偏离了咏春拳的练习要旨，这一点极为重要。

3. 在练习攻守同步的基础上，用来防御的手法不致于因动作幅度过大，而遭致对方乘虚而入的打击。因为在训练中，你的双手无论怎样做动作都不会、也不可能超出藤圈的范围，换言之是通过藤圈来约束你的动作。

4. 它与进行木人桩练习一样，都可用来弥补没有同伴练习时的缺陷，因为当你没有练习对手时，通过藤圈训练也可以用来找到感觉。

5. 可用来练习手臂的灵活性。

藤圈在咏春拳的训练体系中起的作用虽大，只是由于笔者所知有限，故而仅能将自己所知的内容写出来，以抛砖引玉。

一、人 圈

这是练习如何将两手伸入圈内的动作，是入门基本功。





(一) 开 马

立正站好，右手在身体右侧握住藤圈（图4-1-1）；

接下来，将两膝关节向前屈曲（图4-1-2）；

再将两前脚掌向两侧展开（图4-1-3）；

随后，两脚后跟再向两侧展开，完成二字箴羊马的动作（图4-1-4）；



图 4-1-1



图 4-1-2



图 4-1-3



图 4-1-4





右手将藤圈移至胸前，从而使两手分别握住藤圈的两侧（图4-1-5）。（图4-1-5-1）所示范的为两手伸开并分别握住藤圈的方法。



图 4-1-5



图 4-1-5-1

【动作要求】

1. 身体须放松而自然地去做动作。
2. 上体须保持正直。

（二）两手向内侧入圈

【动作要领】

我以二字箝羊马站好，两手轻轻握住藤圈的两侧（图4-1-6）；

接下来，将两手变成掌（图4-1-7）；

再将藤圈的下侧向胸前方向抬起，同时也将两手向藤圈的内侧弯曲（图4-1-8）；



图 4-1-6





图 4-1-7



图 4-1-8

两手掌继续向藤圈内侧伸出，此时两手心是斜向上的（图4-1-9）；

使两手的食指、中指、无名指与小指均从藤圈的内侧伸出（图4-1-10）；

边将两手掌向上、向前伸出，边同时将两手掌向内侧转动（图4-1-11）；

将两手掌向内侧转动成两掌心相对的状态（图4-1-12）；



图 4-1-9



图 4-1-10





图 4-1-11



图 4-1-12

此时两手掌基本上是平行的(图4-1-13)。

(图4-1-14~21)为两手向内侧入圈动作的另一个角度示范。

【动作要求】

1. 手臂放松、自然地做动作，一旦动作僵硬就会影响到动作质量。

2. 自然呼吸即可。



图 4-1-14



图 4-1-14



图 4-1-15





图 4-1-16

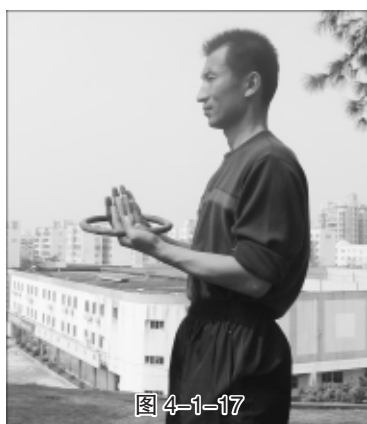


图 4-1-17



图 4-1-18

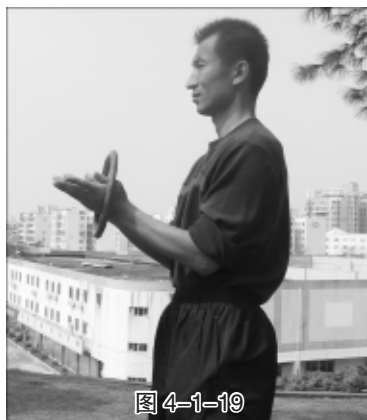


图 4-1-19



图 4-1-20

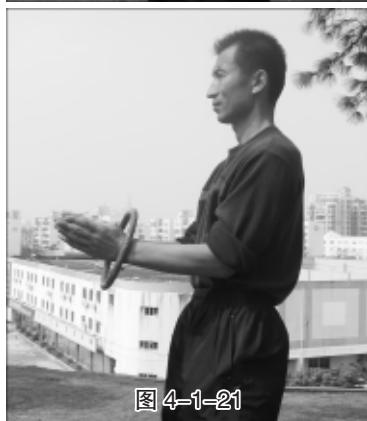


图 4-1-21



(三) 两手下翻入圈

【动作要领】

我以二字箬羊马站好，两手分别握住藤圈两侧（图4-1-22）；
我将两手变成掌，并向内侧屈曲（图4-1-23）；

再将藤圈的上侧向胸前向压下来，此时两手掌心也向下转动（图4-1-24）；

我继续将胸前的藤圈向前下方压下去，此时两手心变为斜向两侧（图4-1-25）；

我边将藤圈向前下方压下去，边将两臂向前下方伸出（图4-



图 4-1-22



图 4-1-23



图 4-1-24



图 4-1-25



图 4-1-26



图 4-1-27



图 4-1-28

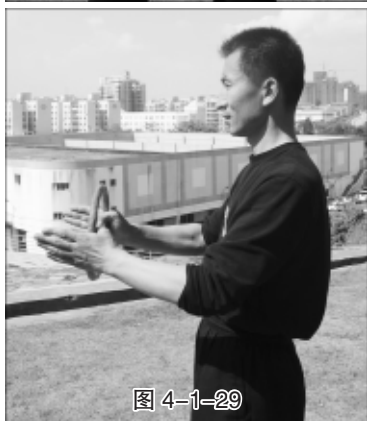


图 4-1-29

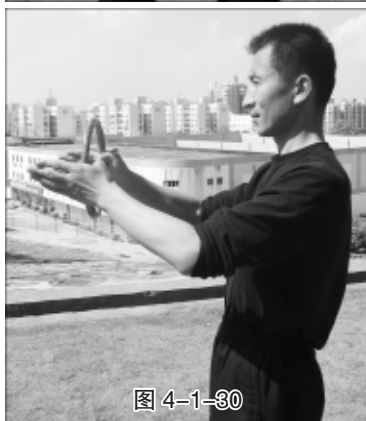


图 4-1-30

1-26);

将两手分别向上、向外侧转动 (图4-1-27);

两手臂直至向上转为两手心相对为止 (图4-1-28), 至此完成整个动作。

(图4-1-29~36) 为两手下翻入圈动作的侧面示范。





图 4-1-31



图 4-1-32

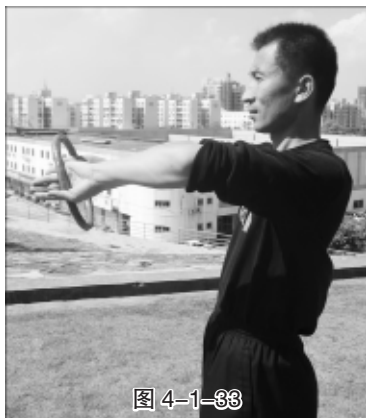


图 4-1-33

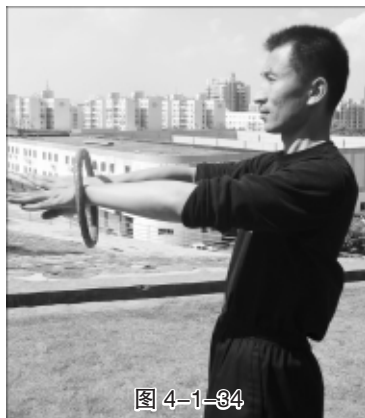


图 4-1-34

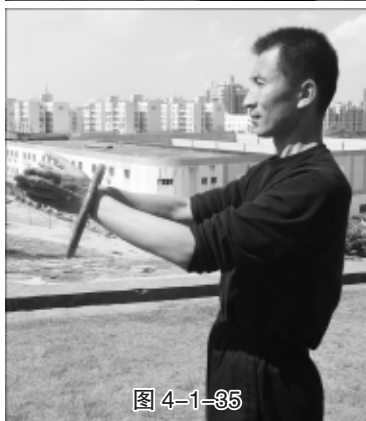


图 4-1-35



图 4-1-36





图 4-1-37



图 4-1-38



图 4-1-39

【动作要求】

1. 手臂自然、放松、流畅地做动作，不可僵硬和用蛮力。

2. 上体保持正直，自然呼吸即可。

(四) 两手由侧面入圈

【动作要领】

我以二字箱羊马站好，两手分别握住藤圈两侧（图4-1-37）；

将左手变成掌，并贴住藤圈（图4-1-38）；

再将左手掌向藤圈内侧移动（图4-1-39）；

将左手掌继续向藤圈内侧移动，使左手背贴住藤圈内侧（图4-1-40）；

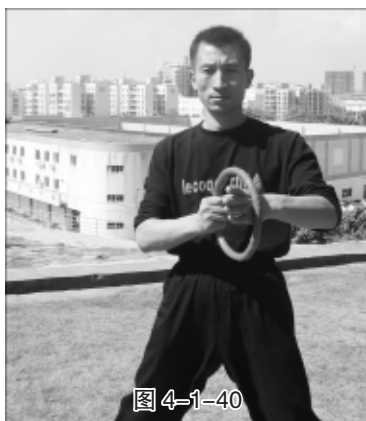


图 4-1-40





随后，右手掌也向藤圈内侧移动，并用右手腕勾住藤圈的后侧（图4-1-41）；

将两手向上，掌立起来变成进行防护的立掌状态，此时左手居前，而右手居后（图4-1-42）。

（图4-1-43~49）为两手由侧面入圈动作的另一个角度示范。



图 4-1-41



图 4-1-42



图 4-1-43



图 4-1-44



图 4-1-45





图 4-1-46



图 4-1-47



图 4-1-48

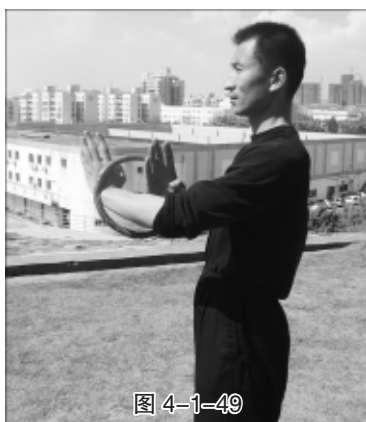


图 4-1-49

【动作要求】

1. 手臂放松、自然地做动作。
2. 上体保持正直，自然呼吸。

二、摊手冲拳

这是实战对抗中是常用的手法之一。具体练习时，一手以摊手挡出，另一手则以日字冲拳同步打出，以攻守合一的要诀去付诸实践。





【动作要领】

我以二字箴羊马站好，两手腕背侧向外，轻轻抵住藤圈的内侧，手指向前自然伸直（图4-2-1）；

接下来，右掌握成拳（图4-2-2）；

在将左手向外侧转为手心向上的同时，将右拳向正前方打出（图4-2-3）；

边将左掌向左前方推出的同时，边将右拳向前方径直打出（图4-2-4）；



图 4-2-1



图 4-2-2



图 4-2-3



图 4-2-4

