

练咏春是一种乐趣 深圳弘义咏春拳馆南山西丽武馆

产品名称	练咏春是一种乐趣 深圳弘义咏春拳馆南山西丽武馆
公司名称	深圳弘义咏春文化有限公司
价格	5800.00/个
规格参数	叶问:咏春拳 深圳咏春拳:宝安咏春拳 南山咏春拳:咏春拳武馆
公司地址	深圳市宝安区西乡街道铁岗水库凤凰岗香雅阁商务中心320室
联系电话	13421322416

产品详情

中国咏春拳有超过两百年的历史，是中国南方武术的代表。咏春拳并不算是一个门派，而是一门流传于民间少数人手中的宝贵技击武学，其手法灵活多样、独树一帜。

“咏春拳是与生活融合得很贴切、很生活化的拳术，平时在家里扯扯拳、打打掌都是很好的体验。”一位咏春爱好者这样说。

三个拳术套路 咏春拳是集内家拳法和近打于一身的拳术，要求手、腰、马、心、意、劲整体合一，强调以“心”指挥“意”，以意引导手、腰、马运动，从而形成整体合一。

咏春拳的三大套路主要包括“小念头”、“寻桥”和“标指”，它拳快而防守紧密，马步灵活而上落快，攻守兼备及守攻同期，注重刚柔并济，气力消耗量少。

“小念头”是入门套路，它最开始是从站桩易筋建立正面朝形、中线理论、三角力学的概念，由意会以肘带手行的心法从定位、发劲、补位分三节作正面朝形去完成整个套路； “

寻桥”则是以组合手法、腿法的形式用移动追形的概念而进行的攻防合一套路；

“标指”是高级套路，是通过长桥发劲及配合短距的肘部攻击，作一个亦长亦短的空间组合攻防及点到点的追形攻防概念；咏春拳里最高深的套路是“木人桩法”，它是将咏春三组套路里面的招式通过整合，组合手法配合步法、腿法利用木桩器械作空间量度定位及加强招式硬件的催化以及法度上的错手补位训练。肌肉记忆与心法 咏春拳用“寸劲”来攻击和防守，理论和心法方面注重中线、埋跨、朝面追形、左右兼顾、来留去送、甩手直冲等，其长处在于埋身搏击。在咏春拳术的练习里，互动练习尤为重要。而“黐手训练”就是咏春拳的训练核心，是通过两个人的对练将套路里出现的招式经过互动组合进行对抗训练，加强肌肉记忆反应，和“来留去送、甩手直冲”的心法听劲，经过这阶段的处理消化去提升身体的整体平衡及肢体接触的自然而迅速的反应。

咏春拳法还强调对敌时尽可能是正面朝敌，简化敌人进攻的来向，对敌人来势较易捉摸。再配合中线理论，可较易击中目标并使敌人受力较重，并且这样做，出手快而影小，双手能同时到达敌人，左右手很易互相兼顾。

咏春器械 除去拳法和心法的配合，为了加强结构和功力，也会有许多器械的硬件辅助，从而使拳术更加完整，更加雄厚。

咏春器械最常见的是六点半棍、八斩刀和木人桩。“六点半棍”主要是讲述用棍搏击的七个绝密法门；而“八斩刀”则是最基础的，也是咏春拳绝密技术，主要是起到“加长手”去搏斗的作用，是很精练的攻防动作；

“木人桩”是最好的训练和互动的器械，顾名思义是把“木头桩”假想成对手去沟通、去训练，包括硬件、走位、补位和组合手，以及腿法、掌法，都可以整体融合进去，可以培养实战意识，增强手脚协调攻防能力，最大限度提升技术水平。

深圳弘义咏春拳馆，一家致力于教授咏春技艺、传播咏春文化，目前深圳人气较旺，教学科学系统、环境条件**的时尚武馆。拳馆尊师重道，以科学的训练方法和丰富的训练课程赢得了学员的赞誉。弘义咏春经过三年多的发展，整合各方面资源，现已形成以少儿咏春、成人咏春专业培训、VIP私教，连锁道馆、影视广告拍摄，商业演出，企业培训、拓展训练为一体的咏春拳产业机构。本馆设有完善的升级制度，让学员和教练有明确努力的方向。教学内容（10级）：1咏春拳基本散式、2小念头、3单鞭手、4寻桥、5双鞭手、6木人桩、7标指、8综合实战、9六点半棍、10八斩刀。常年开设：常年弟子班（大班）、少儿咏春班（5-15岁）、入室弟子班（大班、私教）、VIP私教班（私教为主）、散打速成班、气功养生班、女子防身术。深圳专业的叶问系咏春拳培训传统武术实战教学宝安总馆：西乡铁岗路凤凰岗香雅阁商务中心（宝安客运中心公交站）南山分馆：中油大厦对面，海润公司西区二楼弘义咏春拳馆谦云会分馆