

# 咏春拳套路小念头深圳弘义咏春拳馆南山福田武馆培训

产品名称	咏春拳套路小念头深圳弘义咏春拳馆南山福田武馆培训
公司名称	深圳弘义咏春文化有限公司
价格	.00/个
规格参数	
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

身体放松-眼望水平-沉肩、腰直、收臀部-两膝内拑-八字脚、马部宽度与肩膀同水平-须记得埋肘、出手取中线《第一节》练习要缓慢第一节是咏春最基本讲求的「调气、手型、功力」。「调气」慢 - 可使心情放松和呼吸畅通自然，达到排除杂念的效果。「手型」慢可使练习者更清楚动作走过的路线，如摊手，伏手的路线是如何行走的，护手回来时的位置是怎样的，推出的时候有没有埋肘，有没有90度等，更能清楚了解是否用肘推出。「功力」-慢可使自己感受肌肉及精神是否已经得到放松，肘，膊是否每刻都处于松沉状况，做到慢而不间断的效果，及可使自己得到自我改正的机会。从力点上看，慢练可使动作在移动过程中的每一刻都得到充份的练习。二字钳羊马(正面)二字钳羊马(侧面)人体中线由于人体中线多弱点，故此咏春十分重视中线之防守。于「小念头」的站立姿态由于双脚掌内八字指向中线，故此令膝关节同时朝向中线，再配合手法中之摊、膀、伏，也是以守中线，把整个人整体形成立体三角形朝向中线，防守与其后学习的攻势有很大帮助。中线为何要保持一个拳头距离?原来手肘与身体保持一个拳头位的原因就是发力的学问，当手肘太贴近身体时以致无力可发，咏春叫这情况「練桥」。所以必须要留意这重点！沉肘《第二节》练习的就是发力 第二节基本是练习如何发力，如何在最短的时间内把力量有效地发放出去，在咏春上叫长桥发力，或叫寸劲，其实是在第一节练习了放松的前题下的发力动作，因为发力的前题是放松。在拳理上可使练习者明白到咏春发力的时机及方法，及如何达到省力的效果。第二节有不同方向及高度的发力，也是使身体及肌肉得惯性化的练习，使用起来时发力更得心应手。《第三节》是練習基本手法 在有第一、二节的练习基础上，即拥有放松及发力的基础后，就要学习咏春的基本手法，如耕手及膀手等，这些都是重要的手法及日后翻手上手法变化的本 - 即「根源」。进阶小念头动作解说 以下解说能使你更明白小念头各动作的作用，但不须要牢牢的记着用，当真实格斗时会因体重的差异、地理环境等许多因素所造成的变化，还要用经验和活用，因为招式不是固定的，小念头的招式只是教懂咏春的最常用手法或手形，配合翻手的练习，才可把学到的动作在自然的情况下使用出来，达到真正的目的。所以说拳套是为翻手作准备，没有好的拳套根基，翻手也难练得好。在整套小念头内，最重要的就是第一节的练习，要把肘底力练出来，一定要从放松练起，使手部经过的每一个位置，力点都加以锻炼过，达到积柔成刚的阶段，练习时不可用拙力，应从放松练起，尽量放慢，在外面看不到动但其实是在动的速度，经过日子的练习，才可感到肘底力，会感到在放松的情况下肘部都感觉很重的，是很重要的练习。 - 二字钳羊马配合日后转马可转移重心避开攻击外，两膝的微曲转马亦有助使全身仔聚集一点发力。膝部微曲但不可过脚尖。 - 上下交叉耕手是用来自己量度中线的预想图，亦是练习手肘转动的动作。 -

日字冲拳如果懂得肘部发力可在近距离发劲攻击。当连环拳练习时两拳交错点为发力点。 -  
与中线成直线的摊手作用可增加与对手接触点外，更可由此带给对手中线的压力感，可练习出直力。 -  
伏手可试探对方和防守中门的攻击，亦有控制对方的作用。 -  
横掌可格开对手的正拳，但不可过肩，否则便会使到身体结构不稳。 -  
耕手可防守下门的攻击，配合转马，效果更好。 -  
按掌可用开被捉的手或近距离的攻击，亦是长桥发劲的练习，俗称[寸劲]。 -  
脱手，有反擒拿的作用，利用肘部转动的动作反制对方擒着手腕的方法。 - 连环拳，咏春的扯拳方式，密集式的出拳可使对方受到压迫感，但当然要配合时间，位置运用。「视频」叶准师傅示范全套小念头 结语「先在心，后在身」练习小念头必须全身放松，不只身体上的放松，更重要的是精神上的放松，达到心无杂念，从而能达到入静的境界，有云：「先在心，后在身」。小念头是练习咏春拳的入门功夫，是因为此拳收录了咏春拳的基本手形如摊手，膀手和伏手，这都是为日后的翻手练习作好准备，这些手形若果在拳套里的定式动作也做得不好，位置不准确，搬到翻手里，也难以发挥其应有作用。所以一般都是学会小念头才学翻手，再到寻桥，继而标指。总之小念头为练咏春拳的根基，对日后功夫的进展有着深厚的影响。虽然小念头是一套简单而且易学的定式拳套，但是当你用心慢慢打完小念头后，你亦会感到身体发热，这就是练武后所谓的「真气」游走全身吧！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。弘义咏春经过六年的发展，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。与大学，小学，企业，影视公司均有密切合作，获得各界的高度评价，成为深圳咏春品牌培训机构，是您身边值得信赖的咏春健身馆。未来弘义咏春将继续专注于咏春品牌文化传播，发挥匠心精神，打造咏春界的“无印良品”。弘义咏春本着实际、严谨、科学的说教方式，立足于深圳。全力打造属于中国人自己的功夫。具备了内修功力、外练筋骨、综合实战对抗、技术技巧运用、锻炼反应协调能力、开发人体潜能、强身健体、排毒养颜、美容塑身、活跃大脑思维、开发智力等为一体的符合现代化大众生活需求的多功能综合“功夫”。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.散式基本功、2.小念头、3.单翻手、4.寻桥、5.双翻手、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：成人常年班（10人小班）、少儿咏春班（5-12岁）、少年咏春班（12-16岁）、VIP私教班、散打速成班、气功养生班、女子防身术。深圳专业叶问系咏春拳培训 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3楼（宝安客运中心公交站）南山分馆：南油第四工业区四栋320室（南山派出所公交站）