

咏春拳招法图解

· 梁光蒲 黄鉴衡

咏春散手是咏春拳术的基本练习,也是咏春拳术的基础。其内容计有钳羊马、蛇形、美女穿梭、抢球、批膊、箭拳、拔膊、连底膊、走马、打灯、圈手及金鸡独立,等等。主要练习步型、步法、手型、手法、松肩、活腰和呼吸等动作。

学好咏春散手,正确掌握出手的力点方向,为以后学练拳术套路、器械套路、粘手打好基础。有些动作,如蛇形、美女穿梭、批膊、拔膊、箭拳等,要反复练习。

1. 钳羊马

(1) 面向南成立正姿势(图 1)。

(2) 两手向上抱拳,拳心向上,屈臂,前臂与腕平直,肘尖后拉,拳面与胸成一平线(图 2)。

(3) 以脚跟为轴,两脚尖极力向外展,脚跟靠拢,脚尖各向侧指,重心略向下(图 2)。

(4) 以两脚掌为轴,两脚跟极力向外展,然后两脚尖再向外打开小半步,两脚尖仍保持少许内八字,两膝微屈成钳羊马姿势(图 4)。

2. 二字钳羊马

由钳羊马姿势向左转体 90°,前虚后实,重心落在右腿上(图 5)。

要点 先向左转,后向右转,然后左、右转体交替进行,转体时以脚跟为轴。

3. 出肩

(1) 左拳变掌,左臂向下垂直,左臂以肩为轴,由前经上向后作大回旋,旋臂次数以其本人所承受的能力而定(图 6)。

(2) 以肩为轴,两臂伸直,由前经上向后作大回旋(图 7)。

(3) 两臂放松,由前向后大回旋一周,然后两臂向前平举,前伸、送肩。掌心向下,两拇指相靠,臂与肩平(图 8)。

要点 主要锻炼两肩的柔软性和灵活性。旋臂时肩部放松。先向前旋,再向后旋。先左臂旋,后右臂旋。

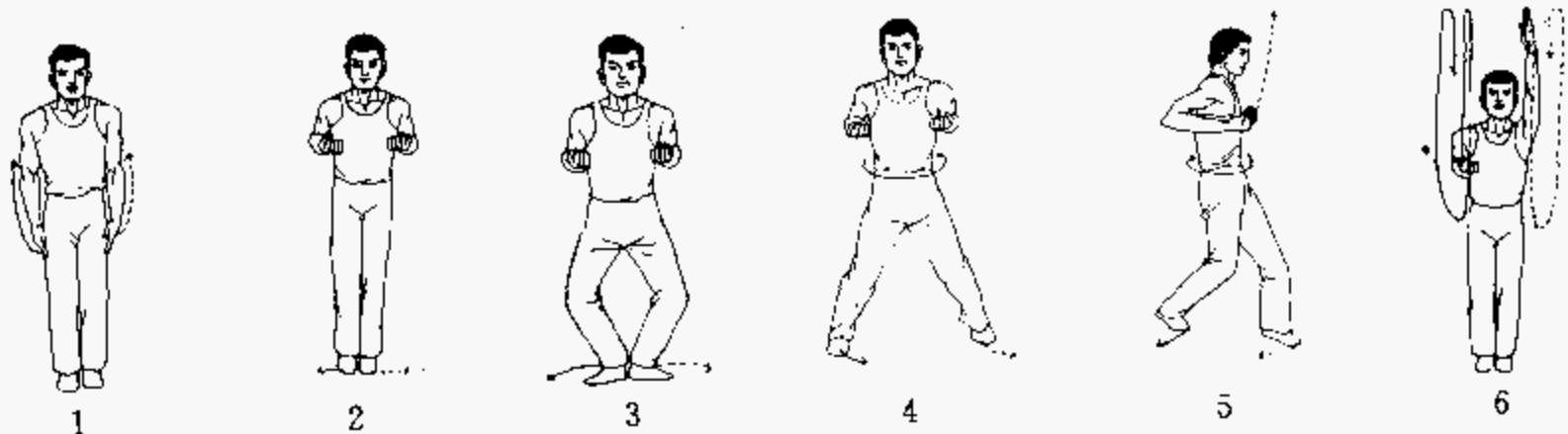
4. 蛇形

(1) 由钳羊马抱拳姿势,左拳变掌,掌内旋,屈臂向前伸出,手腕向内靠向午线(即心窝);内膊距心窝约 18 厘米,手腕背高于中指,五指伸直与下颚同高;手腕背距下颚约 40 厘米(图 9)。

(2) 以左手腕内侧向右摆动,其幅度不超过右肩的外侧线,指尖微向左指(图 10)。

(3) 以左手腕内侧为力点,由右上而左下成半弧形伏至腹前,指尖向上,归膊(即用手膊保护心窝)(图 11)。

(4) 以左腕外侧为力点,由下向左上方摆动,其幅



不超出左肩的外侧线,归肘(图 12)。

(5) 以左腕内侧为力点,由左向右摆动,其幅度不超出右肩的外侧线,手指微向左,归肘(图 13)。

要点 锻炼手腕的柔韧性及灵活性。先练左腕,后练右腕。各个力点要分明。

5. 美女穿梭

(1) 由钳羊马姿势,两臂屈肘向右前方伸出。右掌在上,右掌在下,掌心向下,相距约 15 厘米,两掌指微向左方,右腕背离右肩约 40 厘米(图 14)。

(2) 以左腕内侧为力点,由右上而左下成半弧形伏至腹前,指尖微向上,归肘;同时以右手腕内侧为力点,向左方横摆,其幅度不超过左肩外侧线;手指向前伸,归肘(图 15)。

(3) 以左腕外侧为力点,由下经左而上成弧形摆动;同时以右腕内侧为力点,由上而左成半弧形向下摆;左掌在上,右掌在下,掌心向下,掌间相距约 15 厘米,两掌指微向右摆(图 16)。

(4) 左腕内侧向右横摆;同时右腕外侧向右摆动伏至腹前;左掌在上,右掌在下,掌心向下,掌间相距约 35 厘米。右肘距离心窝约 18 厘米,左肘距离胸前约 20 厘米;两掌指向左方指出,左腕背与下颚同高(图 17)。

(5) 以右腕外侧为力点,由下而上成半弧形向上摆动,同时以左腕内侧为力点,由下向右摆动,并以左内侧为力点,由下向右横摆;右掌在上,左掌在下,掌心向

下(图 18)。

要点 锻炼手腕摆动的灵活性。注意归肘,保护心窝。反复练习。

6. 抱球

(1) 由钳羊马抱拳姿势,两拳变掌,右掌臂内旋沿着胸前向左摆,掌心相对成抱球状;离左腰侧约 15 厘米(图 19)。

(2) 两掌成抱球状,上下交换位置,右掌心向上,左掌心向下,两掌指均向左方(图 20)。

(3) 两手腕由左向右沿着心窝向右转,手腕离身约 15 厘米;当两手掌摆至心窝前时,左掌立即慢慢指向右方。(图 21)。

(4) 上动不停。左肘由下而上至中摆出,左肘外侧与下颚同高,出肩(图 22)。

(5) 两掌成抱球状,上下交换;右掌在上,左掌在下,掌心相对,两掌指均向右指,两肩向下落(图 23)。

要点 锻炼肩关节的柔韧性及出肩动作。

7. 批肘

(1) 由钳羊马抱拳姿势,两掌向内翻腕,两臂平屈于胸前成叠掌,右掌在上,左掌在下,两掌心均向下,掌间相距约 3 厘米(图 24)。

(2) 上体向左转 90°成二字钳羊马;同时全身蓄劲,以右前肘随转体动作向左批出,出肩(图 25)。



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35

(3) 上体向右转 180°成二字钳羊马;同时全身蓄劲,以左前肘随转体动作向右批出,出肩(图 26)。

要点 练习以前肘向前批出动作。按照上述方法先向左转,后向右转。反复练习。

8. 箭拳

(1) 由钳羊马抱拳姿势,左拳屈臂向左前方冲出,拳心向右;左内肘靠心窝,左腕内侧离胸前约 22 厘米;拳腿正向胸前(图 27)。

(2) 以左肘尖为力点向左侧方打出,拳心向下(图 28)。

(3) 左拳直臂向左打出,拳心向前(图 29)。

(4) 上体向左转 90°成二字钳羊马;同时右拳随转体之势向左打出,左拳回收左胸侧(图 30)。

(5) 上体右转 90°,右拳回收右胸侧,随即左脚向左

侧横跨一步,右脚跟进一步;同时以左肘尖向左打出,随即左拳直臂向左打出(图 31)。

要点 按照(1)至(5)的动作要领向左连打十次,然后做收拳动作。收拳有下列四个动作:

(6) 左拳回收左胸侧变掌,以掌根为力点,用横掌直臂向前打出,掌指向左,归肘(图 32)。

(7) 以右前肘为力点,屈臂向前上方打出;高与胸平(图 33)。

(8) 右拳变掌,归肘,以右腕外侧为力点,直臂向左腕内侧的方向打出,成两腕交叉动作(图 34)。

(9) 两掌向外翻,掌心向内,随即两掌变拳,回收两胸侧成钳羊马姿势。(图 35)。

要点 箭拳共含九个动作,主要练习收肩、出肩、转体、收臂、出拳动作的配合。先向左方打,后向右方打。

(上)

咏春拳招法图解

· 梁光蒲 黄鉴衡

(接上期)

9. 扳膊连底膊

(1)由钳羊马开始。上体左转成二字钳羊马;同时左拳变掌以左前膊为力点,以左肩为轴,由后下而上绕过头部向前方的中线扳(音ji)膊,左前膊向下,左腕弯屈,掌背向内,距离胸约8厘米(图36)。

(2)右脚向进步成二字钳羊马,左掌变拳回收胸侧;同时右拳变掌,以右前膊为力点,以右肩为轴,由后下而上绕过头部向前方的中线扳膊,右前膊向下,右腕弯屈,掌背向内,距离胸前约8厘米(图37)。

(3)左脚上步成二字钳羊马;右掌回收胸侧;同时左拳变掌,以左前膊为力点,屈臂由后下向左前上方用底膊打出,与下颚同高,手掌于左耳旁(图38)。

要点 主要练习扳膊和底膊动作。连续练习时,进

马报两次后,接着底膊一次。此为一个单元。

10. 走马

(1)由钳羊马开始。上体左转成二字钳羊马;摊腰、落膊、收胸,上体稍向下坐(坐马);左脚前进一步,右脚跟进一步,可连续作。(图39)

(2)由钳羊马姿势开始。左脚退步成二字钳羊马;然后右脚后退一步,左、右脚交替作退马练习(名为坐退马)。

(3)二字钳羊马开始。两掌向左作美女穿梳动作(图40)。

右脚前进一步,两掌向右作美女穿梳动作(图41)。如此左脚进步向左作美女穿梳;右脚进步向右作美女穿梳。交替作走马练习。

要点 主要是练习上、下肢动作的配合。走马时先



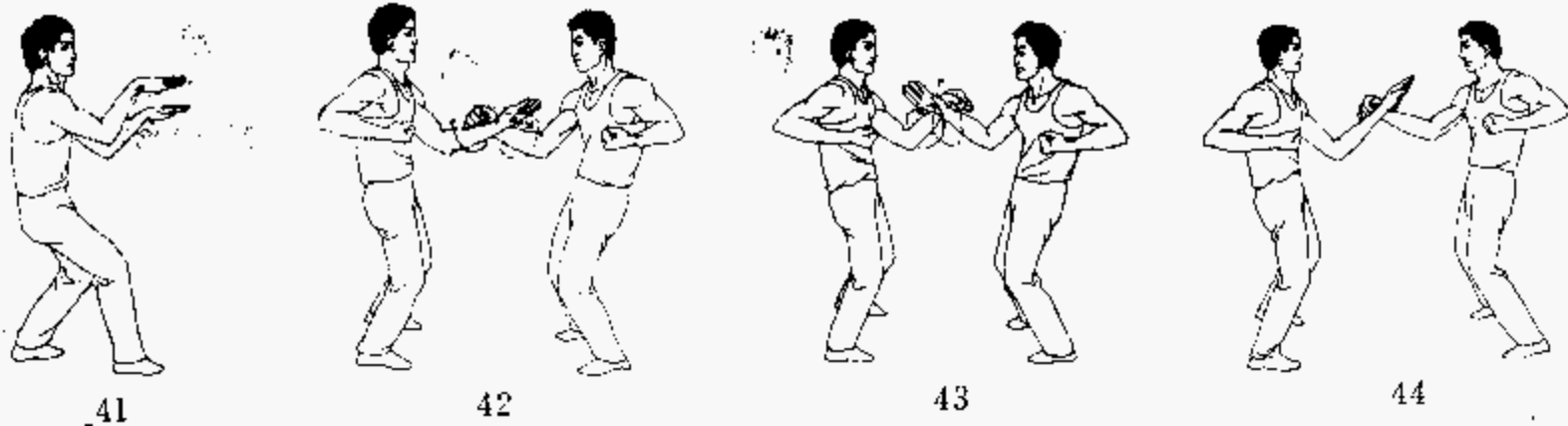
36

37

38

39

40



41

42

43

44

走直线,再走左线、右线、扇面形及四方形。

11. 圈手

(1) 甲(左)、乙(右)二人,面对面钳羊马站立。甲左手屈臂摆在心窝前面,摊以左腕内侧与乙的右腕内侧相粘,掌心向上摊手(即带手),名为“内帘摊手”;乙为外帘手,右臂弯屈,以右腕内侧从外伏着甲方左手腕,名为外帘伏手(图 42)。

(2) 甲方以左腕内侧为力点,粘住乙方手腕,由内而外绕环一周成为外帘伏手;乙方以右腕内侧为力点,粘住甲方手腕由外而内绕环一周成为内帘摊手(图 43)。

(3) 甲方以左手腕外侧为力点向下割乙方的右手腕,甲方成为内帘摊手;乙方变成外帘伏手(图 44)。

要点 按照上述三个动作反复练习。先练左手,再练右手。多用手腕力,不用臂力。甲方先作带手,后改由乙方作带手。按此法也可作双手双圈手练习。

12. 双人单手占桥

(1) 甲、乙二人面对面成钳羊马,甲为内帘手,乙为外帘手,甲左腕背粘住乙右腕内侧;乙右腕内侧轻微伏住甲方腕背(图 45)。

(2) 甲以左手为带手,与乙手腕相粘,用占桥方法,左腕背从上而右、而下、而左成圆形走动,以练习手腕的柔韧性(图 46)。

(3) 甲方右手为带手,甲、乙手腕相粘,用占桥方法从上而左、而下、而右成圆形走动(图 47)。

要点 先由甲方带动,后由乙方带动,多用手腕,不用臂力,反复循环练习。

13. 双人双手占桥

(1) 甲、乙面对面,钳羊马开始,甲、乙均作美女穿梳手法;甲为内帘手,乙为外帘手,甲左、右腕背粘住乙右、左腕内侧;乙右、左腕内轻伏着甲方两腕背(图 48)。

(2) 甲方为带手,甲、乙手腕相粘,左腕背用美女穿梳手法成圆形上下走动,甲左手在上、右手在下,以练习手腕的柔韧性(图 49)。

要点 手臂在圆形走动时要归脾,反复练习。

14. 金鸡独立

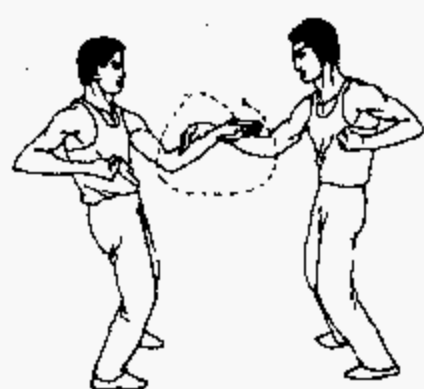
(1) 环形脚由钳羊马开始,重心落在右脚上,左脚向前提起,膝微屈,拇趾离地约 15 厘米,脚背绷紧(图 50)。

(2) 左脚尖勾起向右横摆,与左膝同高,其幅度不超过身体的右侧(图 51)。

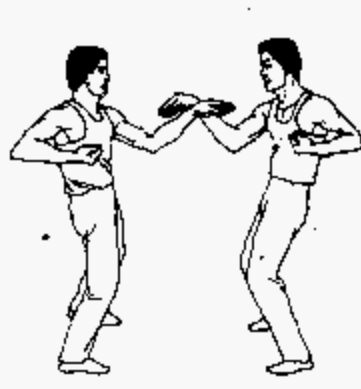
(3) 左脚向左下方摆,勾脚尖并稍向内扣(图 52)。

要点 上述三个动作,可作反复循环练习。

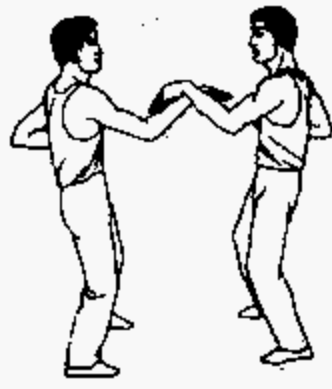
(4) 独脚拳由钳羊马开始,重心落在右脚上,左脚向前提起,拇趾、膝、心窝三点成一直线,膝与心窝距离



45



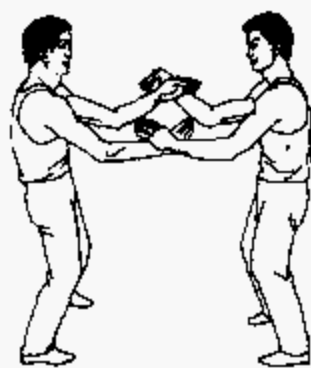
46



47



48



49



50



51



52



53



54

作用: 鲮鱼是鱼类中含硒最多的, 蒜是蔬菜中含硒最多的。用二者制成烧鱼非常香美。做为防癌和辅助治疗癌症有相当效果, 也是营养保健的好食品, 且制法简单、原料易得, 又易行。

——摘自《家庭与生活报》

约 30 厘米(图 53)。

(5) 左脚不动。左拳从心窝向前打出, 拳眼向上, 微归肘(图 54)。

(6) 左拳回收左胸侧, 同时右拳从心窝向前打出,



55

56

57



58

59

60

61

拳眼向上(图 55)。

要点 先练左脚, 后练右脚。以提高独立的稳健性。

(7) 蹬脚由钳羊马开始, 重心落在右脚上, 左腿向前提起, 大腿贴胸, 勾脚尖, 用前脚掌向前用力蹬出(图 56)。

要点 提腿迅速, 蹬脚有力。

(8) 拨脚, 由钳羊马开始, 重心落在右脚上, 左腿向前提起, 脚底离地面约 30 厘米, 用左足弓为力点向右横拨, 其幅度不超出身体右侧(图 57)。

(9) 以左脚的外侧为力点向左拨, 其幅度不超出身体的左侧(图 58)。

(10) 左腿尽力屈膝上提, 随以脚前掌为力点向前用力蹬出(图 59)。

要点 主要练习脚法、步法及破解对方的攻击。拨脚的最高度以腹部为准。

15. 气功

并步站正, 左掌扶于胸前, 轻快地拍打 3 次, 然后自上而下按摩 3 次, 自然呼吸。吸气时精神集中在“心”与眉的中间(心意合一), 同时提肛。呼气时要快, 量要大。当呼气将尽时, 小腹随之凸起, 配合呼吸, 同时口吐“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字诀(图 60)。

要点 调整气血。

16. 收式

还原成立正姿势(图 61)。