



肆 膀手

膀手是詠春拳近距離搏擊非常重要的手段，是攻防轉換的樞紐，與擦外廉是一對相互相乘，既互為幫補又互為制約的孿生兄弟。通常，擦外廉象機關炮，給對手以連續的“強有力的”不停頓的打擊，而膀則象重型坦克，既嚴密地保護受近距離攻擊的身軀，又以強大的火力反擊敢於來犯的敵人。故缺一則難言其詠春之精純。

伏手在實際運用過程中主要是在接橋之時，控制敵人的橋手，以手臂接橋為膀，手心向上接橋為攤，手心向下，向前，想左，向右控橋即為伏手。小念頭中的“一攤三伏”中伏手的練習，是為了闡述中線原理，讓練習者明白守中，用中，破中的基本法度，養成歸中的良好習慣。

伍 伏手



陸 護手

護手中手肘的正確位置是處於與肩部同一垂直切線因而使心窩、手掌及前臂三點合為三角形的形態。此形態不但可以作為實戰中防守子午線及其周邊的位置，而手肘及屈曲的臂膀部分能更嚴密地保護肋下的空虛部位。當使護手時手肘不能貼身，而是距腰肋間約一拳之距，其作用就像汽車前後的防撞板一樣！

在拳路中護手是一式鍛煉肘力的動作。在實戰中護手擔任了第二防線的保護及出擊任務這就是護手得名的來由。

耕手是以肘部為軸，自身體中線向體側斜下方，呈半弧形切削出的手法。耕手的發力原理是，運用大小臂之間的整體支點軸承式旋轉之力來化解攻擊，這樣以我之整體力量應對敵手之局部力址，對手很難克服。

耕手訓練的目的：提高大小竹之間的整體協調性，養成防守反擊的本能反應。

柒 耕手

