

《实战空手》

图书基本信息

书名：《实战空手》

13位ISBN编号：9787810514170

10位ISBN编号：7810514172

出版时间：2001-10-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：山崎照朝

页数：254

译者：徐广林

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《实战空手》

前言

在学习空手道之前，了解一下空手道的现状、历史是很有益处的。“熟能生巧”是提高技击能力毋庸置疑的哲理。在每天的练习中，要突出对练，而且在以身体感受空手道之精湛的基础上去学习其历史及现状，这是进一步加深理解空手道的方法之一。基于以上的想法，本书中对在道场的练习方法给予了详尽而易懂的解说。空手道最初产生于以赤手防身的格斗术，已有很长的历史。由于所谓“防身”与伤人相关联，所以其中蕴含着其他项目所未见的精神面（武道精神）的严峻性，同时也造成了一条妨碍其顺利加入现代体育运动行列的鸿沟。但是，经过各位前辈的长期不懈地努力和研究，差距正在逐渐缩小，比赛也频繁地举行。从安全方面考虑，空手道原来的一些技术被限制使用。现在由原型变化而来的新型的“实战空手道”应运而生，这也是在情理之中的。在本书中随处可见揉合了我自身的“实战技巧”，重视实战中的攻防“节奏”，以“精彩”的对练技术为重点，展现我对空手道的认识。另外，值本书出版之际，《每日体育》东京总社的近藤敬编辑局长热心地写了推荐语，并且在我退役之时，承蒙他的提拔，我成为一名专门报道格斗技的记者，从而使我开阔了视野，对职业摔跤、职业拳击、自由搏击、空手道等各种技术有了一个全面的认识，在此表示我衷心的感谢。

《实战空手》

内容概要

《实战空手》介绍了日本实战空手道的基础知识；实战空手道中使用身体各部分的名称和技术；实战空手道的练习方法；空手道体力强化训练知识。在《实战空手》中随处可见揉合了作者自身的“实战技巧”，重视实战中的攻防“节奏”，以“精彩”的对练技术为重点，展现了作者对空手道的认识。

书籍目录

第一章 实战空手道的基础知识

- 1 什么是实战空手道
- 2 空手道比赛种种
- 3 实战空手道的魅力

.....

第二章 实战空手道中使用身体各部分的名称和技术

- 1 什么是实战空手道技术
- 2 实战空手道中使用上半身各部分和各种进攻技术
- 3 实战空手道中使用下半身各部分和各种进攻技术

.....

第三章 实战空手道的练习方法

- 1 练习实战空手道的心理准备
- 2 基本练习计划
- 3 准备活动

.....

第四章 空手道体力强化训练

- 1 技术存在于力量中
- 2 体力强化训练的方法

.....

《实战空手》

章节摘录

什么是实战空手道 所谓“实战空手道”，是指身上不戴任何防护用具，徒手直接与对手搏击决出胜负的空手道。空手道比赛种种 在空手道比赛最一般的方法中，有表演性的、点到为止的空手道，代替点到为止的空手道，有相互穿上“防护用具”进行比赛的“护具空手道”。但是在任何情况下，从实战出发进行比赛的灵魂是没有改变的。比赛方法的这种分类是根据从“比赛的安全性”、“任何人都能明白胜负趋势”的摸索中产生的不同想法来区分的。在比赛方法中，各自都有其长处和短处，哪一个更具有实战性，这只能由学习者去判断。如果硬要下结论的话，那么可以说“最适合自己的方法”就是最具实战性的空手道。而且，空手道现在不像柔道、剑道那样在国内得以统一。为了进一步地发展和让更多的人喜爱空手道，我认为即使有再多的竞技形式也完全不受影响，而且学习者可以从中自由选择适合自己的形式，这样反而对空手道的发展有利。

《实战空手》

编辑推荐

首届全日本空手道大赛冠军倾力力作；指点从基础入门到快速提高的捷径；极真空手道实战入门最佳指导教材；日本全国学校图书馆协议会选定教材。

《实战空手》

精彩短评

- 1、实践才是重要的。
- 2、很久前学空手道时买的
- 3、感觉还是不错，训练方法比较详细。需要自己的耐力和坚持。

《实战空手》

章节试读

1、《实战空手》的笔记-第1页

http://www.amazon.cn/mn/detailApp/477-4549835-5635520?uid=477-4549835-5635520&ref=RC_RD&asin=B001AHK73W 卓越有卖的 呵呵

《实战空手》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com