

《截拳道搏击功力训练》

图书基本信息

书名：《截拳道搏击功力训练》

13位ISBN编号：9787564406523

10位ISBN编号：7564406526

出版时间：2011-7

出版社：北京体育大学

作者：乔峰

页数：266

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

《截拳道搏击功力训练》

内容概要

《截拳道搏击功力训练》介绍了截拳道。他的新书《从咏春拳到截拳道——李小龙功夫全解》（注：此为原书名，正式出版定名为《截拳道搏击功力训练》，下同）将指引初学者成为真正的勇士。而事实上，我们在对待是非、对错这方面基本上都是勇士。然而更重要的是，我们是保护个人、家庭、财产和自己生活方式的勇士。但是，在我们现实生活里，如果没有经历过类似像乔峰《从咏春拳到截拳道——李小龙功夫全解》书中的武术训练，那我们还不能称之为勇士。

《象棋实战残局:车炮纵横》对各行各业的人，从学生到教授，都非常实用。我赞赏乔峰对武术训练方面所作的深入细致的研究。我相信如果训练得当乔峰的这些研究成果对爱好者肯定裨益良多。

《截拳道搏击功力训练》

书籍目录

绪论 第一节 争论截拳道 第二节 继承截拳道 第三节 发展截拳道 第四节 归总截拳道第一章 振藩拳礼第二章 咏春基本技法及应用 第一节 咏春桩马 第二节 日字冲拳与标指 第三节 摊手、伏手与膀手 第四节 圈手 第五节 梗手与刮手 第六节 撇手与窒手 第七节 直掌与侧掌 第八节 批肘、扳肘与跪肘 第九节 直撑腿与侧撑腿 第十节 攀颈手与圈步配合使用第三章 套小念头训练 第一节 从二字拊羊马到“一摊三伏” 第二节 从左右撇手到长桥撇手 第三节 从侧掌拍手到连环冲捶收势第四章 藕手 第一节 单藕手 第二节 双藕手第五章 木人桩初级训练 第一节 李系咏春木人桩法 第二节 截拳道木人桩法第六章 姿势 第一节 警戒势 第二节 强武器前置第七章 步法 第一节 顺序直线形步法 第二节 倒序直线形步法 第三节 弧线形环绕步第八章 手法 第一节 直拳 第二节 西洋拳击对截拳道的影响 第三节 翻背拳 第四节 抖手攻击第九章 踢技 第一节 前踢及其变化形式 第二节 侧踢及其变化形式 第三节 勾踢及其变化 第四节 新月踢第十章 防御 第一节 止打 第二节 四门原理 第三节 格挡 第四节 闪避 第五节 防御踢击第十一章 特技 第一节 落锤原理 第二节 腿梗阻第十二章 攻击 第一节 定性对手 第二节 攻击原理 第三节 首次攻击与二次攻击 第四节 简直直接攻击法 第五节 联合攻击法 第六节 渐近、间接攻击法 第七节 诱敌攻击法 第八节 封手攻击法附录 附录一 西雅图 (Seattle) 振藩国术馆教案 附录二 奥克兰 (Oakland) 振藩国术馆教案 附录三 洛杉矶 (Los Angeles) 振藩国术馆教案

《截拳道搏击功力训练》

章节摘录

《截拳道搏击功力训练》

编辑推荐

《截拳道搏击功力训练》是由北京体育大学出版社出版的。

《截拳道搏击功力训练》

精彩短评

- 1、 hai hao!
- 2、 哎 这书没法说了！不好！还不如 魏峰的咏春拳的书抄的好！
- 3、 书的内容和标题简直就是两本书！
- 4、 作者是有学习过截拳道的，但是这书95%是咏春拳的内容，仅有5%是截拳道体系的内容，这书用回原来的名字《从咏春拳到截拳道》更贴切
- 5、 没有想象中好 纸的质量也一般
- 6、 写的太简单，大部分书都是你抄我我抄你！
- 7、 练武不练功，到老一场空。功力训练是很必要的，本书讲述得很好
- 8、 内容不错，题目不好！
- 9、 内容非常详细从基础练习到格斗练习都有
- 10、 不错。偏重于振藩功夫。讲解了李小龙从咏春到截拳道的发展和基本原理。
- 11、 这本书讲解了截拳道的训练法和李小龙的一些绝招，非常受用。
- 12、 觉得作者是不是就在从事教学工作的？讲得很好懂。但配图不清晰，适合本来有点基础的同学，勘误对照用？
- 13、 书名是出版社定的，作者没法！

《截拳道搏击功力训练》

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