

《李小龙截拳道》

图书基本信息

书名：《李小龙截拳道》

13位ISBN编号：9787530441541

10位ISBN编号：753044154X

出版时间：2009-6

出版社：北京科技

作者：刘宇峰

页数：218

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

《李小龙截拳道》

前言

训练是截拳道完美实战的不二法门。训练，是提高实战技术战术水平的有效手段。截拳道注重实战，并主张在感受实战的前提下进行有针对性的训练。因为实战中需要意识与肢体活动的协调配合，进攻要把发现战机的意识和出拳、踢腿等进攻动作结合方能实现；防守要有发现进攻者进攻意图的意识并与防守动作相结合方能实现；如果是防守反击，就要在防守的基础上，再连接进攻的意识和动作方能实现。可以说，每一个动作都伴着意识的参与并由意识引领动作的完成。如果初学者一味沉浸在实战中，往往会顾此失彼、应接不暇，以至于根本完成不了一次合理的进攻、防守，甚至是一个完整的动作。所谓“不招不架，只挨一下；犯了招架，就是十下”，显现了意识与动作的不契合性。而李小龙的截拳道恰恰是用动作来表现自己思想意识的武道。

《李小龙截拳道》

内容概要

《李小龙截拳道:训练篇》全面介绍了李小龙截拳道，系统讲解了截拳道的实战技击法。由专业的武术教师进行动作示范指导，图文并茂，内容严谨实用，是一本学习和了解李小龙截拳道的不可多得的指导书。截拳道(JKD)由李小龙首创并发扬光大，是一种集合咏春拳、太极拳、泰拳、空手道、柔道、跆拳道、菲律宾武术、印尼格斗技、法国拳术等26种世界武道精华，融汇中西哲学为其理论指导的无特定招式的格斗技击法，举世闻名。

《李小龙截拳道》

作者简介

刘宇峰，男，汉族，1979年出生在武术之乡——山西河边镇，7岁习武至今。主要学练太极拳、形意拳等传统拳术，并一心钻研武术实战搏击技法。现任山西忻州师范学院体育系武术教研室主任。论文《唐代杨惊技击注释研究——兼谈射与技击的关系》获第二届世界传统武术节论文报告会一等奖。

刘宇峰，男，汉族，1979年出生在武术之乡——山西河边镇，7岁习武至今。主要学练太极拳、形意拳等传统拳术，并一心钻研武术实战搏击技法。现任山西忻州师范学院体育系武术教研室主任。论文《唐代杨惊技击注释研究——兼谈射与技击的关系》获第二届世界传统武术节论文报告会一等奖。

《李小龙截拳道》

书籍目录

第一章 截拳道理论知识 一、截拳道是什么 二、截拳道的产生 三、截拳道的发展 四、李小龙截拳道技法体系的形成 五、李小龙截拳道的思想精髓 六、李小龙截拳道的搏击特点 七、练习李小龙截拳道的思想准备 第二章 截拳道一般身体素质锻炼 一、力量素质锻炼法 二、柔韧素质锻炼法 三、速度素质锻炼法 四、耐力素质锻炼法 五、灵敏素质锻炼法 第三章 截拳道戒备式与步法 一、戒备式 二、步法 三、步法综合练习 四、步法应用技巧 第四章 截拳道腿法 一、截拳道脚踢使用的部位 二、侧踢 三、前踢 四、勾踢 五、横扫踢 六、劈腿 七、转身撩踢 八、摆踢 九、旋踢 十、截腿 十一、腿法应用注意事项 第五章 截拳道拳法 一、拳法学习总原则 二、拳的部位名称 三、直拳 四、勾拳 五、摆拳 六、翻背拳 七、寸拳 八、插指与插锤 九、李小龙绝技——勾漏手 第六章 截拳道肘法、膝法 一、肘法 二、膝法 第七章 截拳道摔法、擒拿法 一、摔法 二、擒拿法 第八章 截拳道防守及反击技法 一、手法防守反击技法 二、腿法防守反击技法 三、躲闪技法 第九章 截拳道双节棍基础 一、双节棍要诀 二、持棍法 三、基本棍法

章节摘录

力量素质定义 人的日常生活、生产劳动和体育运动等一切活动形式，都是人体在神经系统支配下所实现的不同的肌肉活动，而肌肉力量正是所有这些肌肉活动的基础。力量素质，是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。肌肉工作时，以收缩产生的拉力克服阻力，肌肉工作所克服的阻力包括外部阻力和内部阻力。其中外部阻力是指来自人体机体之外的自然阻力，如物体重量、摩擦力以及空气的阻力等；而内部阻力则是来自人体机体内部的自身阻力，如肌肉的黏滞性、各肌肉间的对抗力等，这些阻力主要来源于运动器官，如骨骼、肌肉、关节囊、韧带、腱膜和筋膜等组织的阻力。肌肉收缩所产生的张力，既能克服内外部阻力使肢体发生位移，还能保持肢体某部位在空间的位置，起到固定支撑作用，如人体直立时，小腿、大腿前群肌肉以及腰部肌肉收缩以产生拉力，维持身体的平衡。比如，在做截拳道腿法时，一腿离地实施击打动作，另一腿及腰腹部的肌肉同时也产生拉力，以支撑身体、维持身体的平衡，为腿法的有效打击提供坚实的基础。力量素质在截拳道中的重要性 力量，在截拳道训练和实战格斗中占有重要的地位，因为，所有进攻的目的都是将自己的打击力量通过身体接触传递给对手，给对手造成伤害或限制住对方。李小龙的力量素质是超群的，根据被称为“美国空手道之父”的李峻九所述，他曾和李小龙交过手，深深地被李小龙的武力、速度、力量所折服。他说李小龙身体的每个部位都会“发力出招”，而他从未见过如此强大的对手。李小龙可以单手倒立数分钟以及用一只手的食指作俯卧撑，而李峻九用四个手指做都很吃力。李小龙还独创了一种称为“旗”的下腹肌练习方法。20世纪70年代，美国、日本徒手自卫武术“克拉蒂”的倡导者路易斯，曾拜李小龙为师。他回忆说，按照李小龙的身体和体重，他已具备了难以置信的力量， he 可以把34千克的杠铃直臂水平前伸、收回，再伸出静止“锁住”20秒钟，这对一名体重62千克的人来说是不可思议的，就是一个90千克的人也未必能做到。

《李小龙截拳道》

媒体关注与评论

截拳道绝技的背后，肯定有着辛苦的汗水。遗憾的是，截拳道的训练很少有人专项提及，但训练的重要性是毋庸置疑的。“一日练一日功，一日不练十日空”，一个有心练习的人，就要持之以恒地进行科学的训练，而不仅仅是出于李小龙的偶像效应，才能够接触到鲜活真实的截拳道。而本书对构建全新原理与方法的截拳道训练系统，进行了有益尝试，起到了“抛砖引玉”的作用。——北京体育大学武术教研室主任、中国武术协会传统武术委员会 王晓军教授 梅香自苦寒，砥砺出宝剑。训练，是实战的基础，苦练不辍，认真扎实，才能让截拳道的意识和动作达到完美结合，让拳脚攻击如水涌一般自然。李小龙对于截拳道的大痴大迷，足以让我们明白，只有抱着坚韧不拔的意志和决心去训练演习，才能获得真正属于个人、发自灵魂的成就感。——北京体育大学民族传统体育学 王涛博士

《李小龙截拳道》

编辑推荐

截拳道是李小龙集世界功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计出来的实战格斗技击法。

《李小龙截拳道》

精彩短评

- 1、对李小龙的尊敬
- 2、还没看呢 期待吧
- 3、李小龙截拳道：训练篇
- 4、这不是截拳道
- 5、印刷可以，内容编排也不错。
- 6、李小龙截拳道训练篇
- 7、了解截拳道好途径
- 8、确实图文并茂！至少还是学了招侧踢！
- 9、入门书籍，实用

《李小龙截拳道》

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