

《菲律宾短棍精解》

图书基本信息

书名：《菲律宾短棍精解》

13位ISBN编号：9787500935681

10位ISBN编号：7500935684

出版时间：2009-6

出版社：人民体育

作者：李永坤

页数：217

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

《菲律宾短棍精解》

内容概要

《菲律宾短棍精解》的重点是菲律宾短棍的实战内容，主要对菲律宾单短棍的攻击技法、防御与反击法及特色实用技法——缴械与缠斗作了全面深入诠释，同时对短棍技艺的“上身”与运用，即具体的短棍训练与现实生活中的自卫方法也作了详细介绍，使学习者在练与用上有章可循。为便于读者全面了解菲律宾短棍，《菲律宾短棍精解》还对短棍技法练用之外的一些相关短棍的内容也作了说明。短棍，有“魔杖”之称，它是菲律宾武技的重要代表，有较高的地位，在世界武坛上影响深远。它类似于跆拳道在韩国、泰式拳击在泰国和斗牛运动在西班牙那样深受人们喜爱。因此，菲律宾人把短棍视为国术。

《菲律宾短棍精解》

作者简介

李永坤(笔名乔峰)，河北唐山人，1996年毕业于河北科技大学。中国截拳道资深研修学者，师承河南竹林轨迹拳学创始人李紫剑先生，精研截拳道、菲律宾武术与轨迹拳学多年。为《拳击与格斗》《武林》《武魂》《搏击》等杂志撰写和编译了大量实用搏击与自卫文章。在武术研修过程中不拘泥于门派，本着科学务实的原则对传统与现代武术、中国与外国武术的相关内容进行了深入浅出地比较，是最早把异域武技资料准确翻译到国内的武术研究者之一。

《菲律宾短棍精解》

书籍目录

一、菲律宾武技体系概说 (一)菲律宾武技的起源与发展 (二)地理状况对菲律宾武技的影响 (三)菲律宾武技的功用及基本特征 (四)短棍——持械格斗技集大成者二、菲律宾短棍常识 (一)短棍的选取 (二)短棍的持握 (三)基本格斗距离 (四)持械格斗的基本站姿 (五)菲律宾武技中的形体符号三、菲律宾短棍的步法与身法 (一)基础步法 (二)基本身法 (三)步法与身法的关系四、菲律宾短棍攻击技法 (一)挥击式攻击技法 (二)冲击式攻击技法 (三)攻击的流动性 (四)攻击的“数字化” (五)攻击要素五、菲律宾短棍防御技法 (一)防御的几个基本概念 (二)活手 (三)扫拢与翼护 (四)脊式阻挡与伞式格移 (五)防刺六、缴械技法 (一)缴械的定义与原理 (二)远距离缴械 (三)中距离缴械 (四)近距离缴械七、持械缠斗 (一)缠斗基本原理阐述 (二)持械缠斗中的短棍持握方法 (三)战例示范与分析 (四)持械缠斗注意事项八、短棍训练指南 (一)热身运动 (二)非对抗训练 (三)对抗训练 (四)情景训练九、短棍自卫指南 (一)持械格斗自卫心法述真 (二)短棍自卫应用举例 (三)自卫“短棍”新概念

《菲律宾短棍精解》

精彩短评

- 1、比较实用的武器。
- 2、粗略看了，比较细致，步法、棍法。看了能学。
- 3、很不错推荐阅读
- 4、黑白图 而且图很小 自学不建议购买
- 5、业余爱好，随便翻翻也不错。
- 6、还没仔细看，但是文字解说清晰明了，还是比较到位的
- 7、书本很好，亮点很多，能学很多东西
- 8、买到了书，和以前读过的闫无为的一本《菲律宾魔杖》比较了一下，发现此书对一些要领的阐述非常详尽，正所谓“理不通则艺不精”。以前看闫先生的书，图片虽然多，但没有进行细致的说明，不能领悟要点。不过本书如果能增加双棍技法就更好了。
- 9、好 自学有困难 不过很受教 有些理论很不错
- 10、看起来不错，但比起九阳神功估计差点
- 11、很好，跟着教材学攻防
- 12、这个可以看看，看看就知道
- 13、东西不错，比较实用的教材
- 14、帮朋友买的 他说非常好 谢谢
- 15、虽然没看完，但写的比较容易理解。
- 16、我看过国内不少菲律宾短棍资料，书，文章或是视频，基本全是胡扯八道。在看过丹·依鲁山度的最正宗的那本后对比看了这本的内容，基本要点都说到了。想学正宗菲律宾短棍的人，推荐买这本，不要在网上找垃圾资料了。
- 17、比较适合新手入门，另外书中有些写的不够实际，实战行不通，但总体还行。
- 18、了解他人，为我所用。
- 19、比较容易理解，一步一动，讲解透彻。
- 20、简洁易懂。不错不错。
- 21、菲律宾短棍精解

《菲律宾短棍精解》

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