

《李小龙重踢法训练》

图书基本信息

书名：《李小龙重踢法训练》

13位ISBN编号：9787564400286

10位ISBN编号：7564400285

出版时间：2008-9

出版社：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：238

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

《李小龙重踢法训练》

前言

毫无疑问，最能代表李小龙武功精华的当然是其强悍的踢击功力。任何一个想研究李小龙武学的人，如果忽略了对李小龙超卓腿功的精心研习，都无法精确的把握李小龙的武功精髓。事实上，正是其无坚不摧的强悍腿上爆炸力塑造了其无敌神话，也正是通过腿法这一媒介，将李小龙自强不息的奋斗精神与超人的格斗实力完整地展现了出来。当年，世界武坛对李小龙的评价是“可以把天空踢碎”。其同时代的任何武术家均无法承受其摧枯拉朽般的爆炸性重踢。

《李小龙重踢法训练》

内容概要

《李小龙重踢法训练:世界最强格斗武器》以科学的安排与详细的训练计划来系统讲述腿功训练的全过程，重点讲解腿上功力训练，涵盖了功力与实战两大板块，这是已经多年的教学实践所检验过的，读者只需按计划进行练习即可。

《李小龙重踢法训练》

作者简介

魏峰，清华大学法学学士、加拿大皇家大学工商管理硕士(MBA)、美国美林大学哲学博士(PH.D)。曾拜入世界著名职业泰拳王、国际功夫电影明星、美国海军陆战队实战总教练黄加达师父门下学习泰拳及格斗术；还拜入世界著名武术家、广东雄胜蔡李佛拳掌门黄江师父门下学习南派拳械及技击术；并曾参加李小龙嫡传弟子黄锦铭师傅开办的截拳道培训班，学习其正宗的截拳道。至今已授武20余载，学生多人次获得国际与国内比赛冠军。

魏峰为中国截拳道运动的发起人，并精通军警格斗术、截拳道、咏春拳、泰拳、跆拳道、巴西柔术、极真空手道等实用武术，为当代著名的全能武术家之一，出版有武术格斗类专著30余本，并曾执教中国最高水平的特种部队训练学校(训练来自侦察兵、海军陆战队及空降兵中的精英队员)及特警部队，拥有丰富的教学与搏击经验。现为珠海市截拳道会会长兼总教练。

《李小龙重踢法训练》

书籍目录

训练前必读腿功标准训练第一阶段课程第1个月的训练内容(前半部分)第1个月的训练内容(后半部分)
腿功标准训练第二阶段课程第2个月的训练内容(前半部分)第2个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练
第三阶段课程第3个月的训练内容(前半部分)第3个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第四阶段
课程第4个月的训练内容(前半部分)第4个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第五阶段课程第5个月
的训练内容(前半部分)第5个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第六阶段课程第6个月的训练内
容(前半部分)第6个月的训练内容(后半部分)附：气功(站桩功)练习常见训练问题解答后记

《李小龙重踢法训练》

章节摘录

插图：一、必须先通读全书无论你有无武术基础，当你拿到书后都须先至少通读3遍，全方位地了解本书的要点与所讲述的学习方法，明确掌握本书的完整训练体系，从而避免在训练中走弯路。二、已有完整而翔实的训练计划，读者只需照做即可很多武术爱好者均表示通常在买到书后，会有一种无从下手的感觉，不知道每个动作每天要练多久，下个星期是否还要练习等。所以，为了提高广大读者们的学习兴趣和学习效果，笔者从《李小龙无敌寸劲拳》开始，便尝试先制定一套全面的训练计划，然后再逐步介绍给读者，使读者一看就明，一学就会，只要按计划练习就会取得良好的效果，从而在没有障碍的前提下修习成功较为高深的功夫。三、要有恒心、毅力与顽强的斗志任何一个人要想在任何行业中获得成功，非得有坚韧不拔的精神不可，如果没有持之以恒的恒心则很难出人头地。所有你在进行本书的训练之前，最好先有心理上的准备，一旦开始训练就不要半途而废。你要么不相信李小龙的武学思想与武学理念；只要相信，就要下定决心，挑战极限，来塑造成功的人生。谨记，很多人都是在距离成功仅差一步时而却步了，最好其中不包括你！四、要有充足的时间来完成计划练习武术除了要有良好的心态与斗志外，还要安排好训练时间。因为大多数读者可能都是业余进行训练，在练武的同时还要顾及工作或学习，所以你要根据实际情况进行协调，既不影响工作或学习，还要根据训练计划修习成功。事实上，每天抽出1小时的时间来进行功夫训练应该没有问题，时间是掌握在你手里的。

《李小龙重踢法训练》

精彩短评

- 1、这个有点儿猛了
- 2、超值，贵在坚持锻炼。
- 3、永远怀念李小龙~
- 4、挺实在的。讲的不错，很有指导作用。
- 5、按着书里练了半年，现在已经可以打败退伍的兵哥哥了
- 6、看了下，说的挺实在的
- 7、东拼西凑加上凭想象瞎编
- 8、有在看，不错哦
- 9、很全面。易懂，实用。
- 10、真实的评论就是无法通过，我发了好多次也没有反应，我的做法：一日通过一日不再这个网上购买。
- 11、向李小龙致敬
- 12、书中的图片很模糊不清
- 13、需要时间，书是不错。
- 14、很详细的训练计划!非常好!
- 15、李小龙重踢法训练：世界最强格斗武器
- 16、买得物有所值。

- 17、练练练，苦练加巧练！
- 18、好好训练防身。
- 19、翻了一遍，感觉不错，有时间一定要练练
- 20、这书比较详细，有图有字，详细教会重踢
- 21、纸质还行。。。
- 22、还行，就是太单调了，
- 23、图是黑白的，纸张有点薄，再便宜点就好了
- 24、东西还不错，就是训练内容有些较难完成，具体表现为需要一定空闲时间，有些动作缺少过渡，必须有人配合才能完成，最好有块独立空间！
- 25、蛮不错的...
- 26、有每阶段的训练计划，还配有每个项目、步骤的详细教学，十分方便！
- 27、四天前定的货物，今天才到，算有点快了。这本书我很久就想买了，在此之前我还买了李小龙寸劲拳，觉得非常适合我们初学者。建议所有想学武术但又没物质条件的人去学习学习。缺点是照片实在很黑，有点像盗版书（卓越应该不买盗版的吧）。还有书的封面被压了一个坑，压坏了好几次纸张，不知是谁的过错？我买这本书只是为了以后学习，现在还要上学，没时间
- 28、按照课程学习，进步明显，很好。
- 29、很好 非常满意!!!
- 30、我依照该书锻炼了三天，实在有些动作是做不出来，需要提前自己拉筋，增加柔韧性，之后再按照本书锻炼。但我觉得很棒。
- 31、有写难
- 32、训练方法很好也很简单,重在坚持,魏峰老师绝对是一位好导师,不过这书的照片是在晚上拍摄的,所以有点模糊,但不会影响学习
- 33、照此训练高深腿法

《李小龙重踢法训练》

- 34、李小龙很棒很棒
- 35、太强悍了，我是小龙的忠实粉丝
- 36、这本书可以帮助和指导我们练习，就本人而言练起来还是有难度的。
- 37、自修有点困难...
- 38、之前买过魏胜老师的关于寸拳的书，还没有开始系统练。但翻看的感觉是很喜欢的。这次又买了他写的李小龙重踢，也是翻看，大概相当于跆拳道侧踢。这种踢法在跆拳道里是用的不多的。说是难度比较大，不容易练好，我是对侧踢一见倾心，特别是龙哥的重踢让我热血沸腾啊。
- 39、非常满意。速度也比较快。
- 40、李小龙的独门绝招之一，想练就这样的绝招光有苦心是不够的，还要有一个好师傅，那就选这本书把
- 41、有训练计划，魏峰的书我喜欢，我还买了寸劲拳，和李小龙全书
- 42、这本书就是作者打着李小龙名号骗人钱财的，不值得购买。
- 43、很实用很实用啊...哈哈
- 44、很好，很棒，对有些武功根底蛮好学的！
- 45、照片好黑啊，看不清楚很多动作也没讲清楚
- 46、很好，跟着练练，哈哈
- 47、详尽的计划，单只可以学习一些皮毛
- 48、不错。。很详细
- 49、书上有较全面的学习方法，对没有武术基础的人来说确实不错
- 50、是一本值得学习的好书
- 51、还行，就是要花太多时间去学
- 52、我不太懂这个~但是同学很喜欢，人家是专业的，所以就给个赞~嘿嘿
- 53、靠它，可以消磨空余时间了，希望能在打架中派上用场

《李小龙重踢法训练》

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