

《泰拳》

图书基本信息

书名：《泰拳》

13位ISBN编号：9787535749192

10位ISBN编号：7535749194

出版时间：2008-4

出版社：湖南科技出版社

作者：舒建臣

页数：316

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

《泰拳》

内容概要

《泰拳》主要讲述了：泰拳作为一种武道文化，其起源以及存在、演变和发展，均受泰拳所存在的文化环境和历史条件的影响与制约，从而呈现出具有泰国民族特色的文化和技艺特征。泰拳是泰国民族的国技，享有“五百年天下无敌手”之美称，泰拳是运用身体四肢的双拳、双肘、双膝、双脚这八个部位作为攻击武器来进行搏斗较技，故又称“八臂拳术”。泰拳是一种以腿法为主要动作，以肘膝进攻为主要特长，以腹式呼吸为主要方法，以强功硬取为主要风格。为进一步促进和推动我国武术事业的发展，特将有关泰拳的理论和技技术整理、出书，供广大武术爱好者、武术运动员参考，也希望与武术界同仁和广大武术爱好者共同探讨、研究泰拳这一具有蓬勃生命力的搏击术。

《泰拳》

书籍目录

- 一 泰拳概述 1.泰拳的形成和发展 2.泰拳的特点和作用 3.泰拳的比赛方法与要求 4.泰拳的比赛规则
- 二 泰拳教学与训练 1.泰拳师与泰拳手 2.泰拳的教学与训练原则 3.泰拳的教学方法 4.泰拳的训练方法 5.泰拳的训练内容 6.职业泰拳手的训练方法和程序 7.泰拳运动中出现的损伤和防治
- 三 泰拳技法 1.泰拳基本动作 2.泰拳拳桩 3.泰拳步法 4.拳法技术 5.肘法技术 6.腿法技术 7.膝法技术 8.摔法技术 9.防守技术 10.泰拳战术 11.泰拳自由搏击

章节摘录

一 泰拳概述1.泰拳的形成和发展泰拳的形成和发展离不开泰国传统文化的环境。泰拳作为泰国传统文化的一种现象，它的形成、存在、演变、发展，都受着泰国传统文化的形态制约。在泰国的传统文化氛围内，泰拳由最初战争、娱乐、游戏及健身的手段，逐渐演化成泰国社会民俗的技艺，演进成不同的具有个性的派别。并产生了刀术、棍棒等器械搏击技术，这使得泰拳的技术、攻防理论和练习方法更加丰富起来。泰拳，是泰国拳的简称。泰拳在泰语中称为“摩易泰”，英语称为“Boxing of Thai”。泰拳距当今有500多年历史，在过去被称为“暹罗八臂舞”，而今被誉为“八臂拳术”、“八条腿的运动”、“泰式自由搏击”等美称。对于泰拳的解释有4种情况比较符合泰拳本意：泰拳以凶狠、雄劲、惊险、神奇著称，被称为“八条腿的运动”，它没有拳术套路，完全着眼于实战技术的组合运用，特别是擅长腿法、肘法和膝法攻击。泰拳就是泰族人的独有拳术。“泰”乃“和平”及“自由”之意，泰国又有自由国土之称。泰拳之名称，因此可解释为自由拳术。“泰”意的解释意思，极有可能源出汉语，“泰”音亦可与一“太”字共通，其意为“极大”、“至上之意”。如取此意，则泰拳的真意，即为“至上拳术”。泰拳从泰国有历史文献记载以来，已逾千年。泰国人祖先原居于中国西南一带，即云南、贵州、四川等地，泰族人在唐朝时期建立南诏国，并受到唐朝王室册封，其后改称为大理，至宋朝时期沦为中国藩属。

《泰拳》

编辑推荐

《泰拳》泰民族国技，最受欢迎的海外武功，招数凶猛，享誉天下，五百年打遍天下无敌手。

《泰拳》

精彩短评

- 1、實在太垃圾了~ 內容動作不切實際
- 2、糊弄人，只能当体操来做！
- 3、这本书很好，有用的。
- 4、开始买它是觉得很厚，但是拿到手上这么小。这倒无所谓，内容不够详细，示范动作很粗糙。失望啊，失望啊，失望啊！
- 5、08，9月收

《泰拳》

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