

# 《双节棍技战术修炼》

## 图书基本信息

书名：《双节棍技战术修炼》

13位ISBN编号：9787537740166

10位ISBN编号：753774016X

出版时间：2011-12

出版社：山西科学技术出版社

作者：王俊龙

页数：205

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](http://www.tushu000.com)

# 《双节棍技战术修炼》

## 内容概要

《双节棍技战术修炼》内容简介：双节棍属奇门兵器，精简实用而且凶狠无比，具有惊人的攻击力和摧毁力，是世界上少有的实用格斗武器。双节棍携带方便，在隐匿的情况下出棍，可瞬间制敌。双节棍技法上的善变更是让敌防不胜防，实战时可破长兵，对付短兵更是轻松自如。双节棍除了作为防身武器外，双节棍锻炼又具有增强体质、加强人格修养和娱乐表演等功能。系统地进行双节棍的锻炼，能使人形态、机能乃至心理都得到全面锻炼和改善。

## 书籍目录

### 第一部分 双节棍要言

- 要言之一：养德远害
- 要言之二：仁爱生命
- 要言之三：虚怀若谷
- 要言之四：博采众长
- 要言之五：青出于蓝
- 要言之六：勤学苦练
- 要言之七：忘棍忘法
- 要言之八：泛爱万物

### 第二部分 双节棍基础知识

- 一、双节棍的沿革
- 二、双节棍的形制
- 三、简易双节棍制作
- 四、双节棍检查与保养
- 五、双节棍的携带
- 六、双节棍的风格特点
- 七、双节棍礼仪
- 八、学习双节棍注意事项

### 第三部分 基本持棍姿势

- 一、握棍
- 二、持棍
- 三、持棍姿势变换

### 第四部分 双节棍技术基础

- 一、步法
- 二、运行轨迹
- 三、游离棍的加速与减速
- 四、自然变换
- 五、反弹
- 六、接棍换把
- 七、基本舞花

### 第五部分 双节棍技法

- 一、总要
- 二、双节棍全谱
- 三、技法

### 第六部分 功力训练

- 一、实战心态的修炼
- 二、洞察力的训练
- 三、反应能力的训练
- 四、打击威力的训练
- 五、气势的锻炼
- 六、假想训练
- 七、对抗训练
- 八、辅助训练

### 第七部分 双节棍战术

- 一、实战心态
- 二、明察秋毫
- 三、抢占最佳位置和有利地势

## 《双节棍技战术修炼》

- 四、正面主动攻击
- 五、攻击代替防守
- 六、防守后的反击
- 七、利用假象进行攻击
- 八、携棍情况下的出棍攻击
- 九、实战中外界条件的利用
- 十、利用节奏变化进行攻击
- 十一、运动战术的应用
- 十二、以逸待劳战术的应用
- 十三、乱敌战术的运用
- 十四、贴身战术
- 十五、群战
- 十六、特别防范

# 《双节棍技战术修炼》

## 章节摘录

版权页：插图：随着强盛的古代中国与周围邻国经济、文化的广泛交流和接触，双节棍，传向了邻国，尤其是传至菲律宾和日本后，得到了长足的发展，使双节棍具备了现代的外形。双节棍在日本和菲律宾能够得到较大的发展有其特定的历史原因。早在几百年前，这些国家实行“禁武”政策，为防止人民造反，禁止人们携带刀剑。在日本冲绳地区的居住者迫于当时统治阶级“禁武”政策，暗中风行起“唐手”（“空手道”前身）和双节棍，至今，双节棍仍是空手道中重要的器械。与此相类似，在菲律宾，徒手格斗得到发展的同时，双节棍、短棍等实用器械得到了发展，并形成现代独特的菲律宾棍棒兵械格斗及徒手技艺。可以看出，两个地方的双节棍发展经历了相同的风雨历程。如今，双节棍流传到了世界各地，有一个传奇的人物起到了关键作用，那就是李小龙。李小龙（原名李振藩，英文名BruceLee，1940-1973），截拳道创始人，著名的武术技击家，武术思想家，同时也是著名的功夫电影表演家。李小龙当年从其徒“菲律宾棍王”伊鲁山度处学得双节棍术并将其发扬光大，成为截拳道不可缺少的组成部分。李小龙以他精湛的武技，将双节棍带上了电影银幕，征服了世界，对双节棍的世界性传播起到了历史性的作用。在中华的武术器械库中，双节棍得到了最广泛的传播，一是与双节棍自身的价值有关，二是与一代武术宗师李小龙有直接关系。双节棍发展到今天，完全是先辈努力付出的结果，每一位双节棍研习者都应该对双节棍的健康发展做出自己应有的贡献。

# 《双节棍技战术修炼》

## 编辑推荐

《双节棍技战术修炼》是由山西科学技术出版社出版的。

## 《双节棍技战术修炼》

### 精彩短评

- 1、这本书比价专业，看书学动作有点费解，不过书还是挺好的~
- 2、没有双节棍的基本功力训练
- 3、书看着还行，还没仔细研究，兴趣，有空看着玩
- 4、修身养性 修炼自己很有用的
- 5、书挺不错的，有很大帮助
- 6、书挺好的，快递超慢.....
- 7、没搞头的，看不懂，没得实战。
- 8、书写的很详细全面，也许不是最好的，但是一定可以做个备查书看。入门知识很详细。推荐
- 9、内容不是太好。
- 10、书不错特别是双截棍全普介绍的还可以就是发货很慢哈
- 11、挺实用的好书，我喜欢！
- 12、水平还可以适合入门者修炼
- 13、非常不错，很细致，很有学习的价值
- 14、双节棍技战术修炼要很大的理解力，如果有视频就好了
- 15、内容不错，技法很全面。一百多招，什么时候能练完哦，如果能有配套的光盘就更好了
- 16、书还不错，就是内容不够详细。
- 17、很不错的图解，可惜没有光盘类的，所以图文结合能力要强点
- 18、很喜欢，不过内容有点抽象==
- 19、双节棍的知识介绍得挺清楚的，是我对双节棍有了一个认识。图解动作很多，练练看吧，不知道是不是实用。评价的期限太短，再长点儿，练过了才知道是不是使用。
- 20、书中招式套路简单但多样，图解细致，适合初学者
- 21、还是不错的，内容比较全面。
- 22、没什么战术可言
- 23、很好，喜欢，是市面上见到最全面的双节棍技法图书。
- 24、修习双节棍的优秀图书，图文并茂，有双节棍技战术111招经典之作，
- 25、只看了几招，说不定继续看下去我就成了一代宗师了呢
- 26、虽没练，但图文并茂
- 27、很适合初学者自学使用，讲解详细，全面。
- 28、跟着比划比划 需要强大的理解能力和看图能力
- 29、比\*\*上便宜一半
- 30、研习双节棍的优秀图书，图文并茂。
- 31、感觉不错 还可以的 比较好 第一次在当当上买东东 哈哈挺好的
- 32、还可以，简单翻了一下，慢慢研究。
- 33、内容一般，不是很值得购买。

# 《双节棍技战术修炼》

## 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](http://www.tushu000.com)