

<<截拳道攻防技法>>

图书基本信息

书名：<<截拳道攻防技法>>

13位ISBN编号：9787500926399

10位ISBN编号：7500926391

出版时间：2004-10-1

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：舒建臣

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：<http://www.tushu007.com>

<<截拳道攻防技法>>

内容概要

自从香港武术大师李小龙先生创立了截拳道功夫以来，影响巨大，在国际武坛上享有盛誉。近些年来，截拳道在中华大地上也得到了蓬勃发展和广泛传播，在广大青少年中掀起了一股学习截拳道的热潮。

人们不禁要问，中国是中华武术的故乡，其内涵极为丰富，各门各派，千姿百态，足以让任何一位有心学武之人眼花缭乱，难作决断。

然而为什么人们还会对截拳道这种既有中华武术的内涵，又借鉴了诸多西洋拳法的技术特点的功夫门类如此青睐呢？依笔者的多年实践体验，截拳道归根结底还是从中国武术这棵大树上衍生的一株新枝，但它又不同于中国传统武术，它在许多方面已经跳出了传统武术的规范与限定，体现出时代的进步。

从截拳道的学习和认识中，人们依旧可以充分了解武术的基本理念，而且从运动训练中不仅获得实战搏击的能力，还使自己的身心同时得到更好的锻炼，从实际效果上看，在诸多武技流派中是出类拔萃的。

截拳道不仅仅教会人们在健身或者搏击中一招半式的技巧，还强调在学习中追求肉体锻炼的极限，同时进入更加深层次的心灵的探求，使自己在肉体和精神上都得到一个极大的升华，从而使这门拳技成为自己生活中一种艺术的拳道。

反过来看，当人们在学习中感受到自己从未感受过的许多新知之后，从内心深处迸发出来的热情又会将种种武技全面地融入到社会生活发展的轨迹中。

今天看来，截拳道早已不只是人们茶余饭后谈论的话题，也不只是从宣传片中体现对偶像崇拜的冲动，它早已成为大批练习者日常生活中的重要内容，并逐步地提高着他们的道德、情趣和生活理想的修养。

截拳道教会了人们更深入一步地洞察武术的逻辑性，并引导人们站在中外武术文化的基础之上去充分发挥截拳道所展现的创新思维。

实事求是地讲，截拳道是它的创始人和继承者们交给这个世界的一个崭新的、理性的、科学的武术体系。

尽管，探索武术的真理常常会遇到许多意想不到的困难，创立一种新的武术体系更非易事，它不仅需要昂扬的激情、创新的勇气、良好的悟性，还需要科学的态度、求实的精神和严谨缜密的思考，而这些，截拳道和它的追求者们基本上做到了。

由于诸多原因，截拳道的资料保留得并不完整，一些人在学习中常常会遇到一些困难，由此，笔者才有了整理出一套比较系统又让人易于理解的丛书的计划。

<<截拳道攻防技法>>

书籍目录

第一章 截拳道攻防技法基本训练 第一节 攻防技法的准备活动 一、准备姿势 二、脚踝练习
三、膝部练习 四、髋部练习 五、肩肘练习 六、手臂练习 七、头颈练习 第二节 攻防
技法的训练态度 第三节 攻防技法的运动动机 第四节 攻防技法的警戒桩式 第五节 警戒桩式
防护 第六节 步法 一、滑步 二、快速移动 三、疾步 四、侧步 五、碎步 六、跨步 第
七节 步法运用技巧 第八节 步法训练 一、动作训练 二、弹力带训练 三、负重训练 四、沙袋
训练 五、对镜训练 六、节奏训练 七、助手配合训练 第二章 格挡与防守 第一节 手肘格挡
一、内侧高位格挡法 二、内侧低位格挡法 三、外侧高位格挡法 四、外侧低位格挡法 第
二节 膝腿格挡 一、膝腿格挡法 二、膝腿挂挡法 第三节 阻截 一、阻挡 二、截击 第
四节 防守技法 第三章 截拳道攻防技法

<<截拳道攻防技法>>

编辑推荐

《截拳道攻防技法》是截拳道训练入门丛书一册。

<<截拳道攻防技法>>

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:<http://www.tushu007.com>