

<<截拳道功夫汇宗>>

图书基本信息

书名：<<截拳道功夫汇宗>>

13位ISBN编号：9787500926412

10位ISBN编号：7500926413

出版时间：2004-10-1

出版时间：人民体育出版社

作者：舒建臣

页数：196

字数：120000

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>

<<截拳道功夫汇宗>>

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，还强调在练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的一种艺术的拳道。

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半种种武技全面地融入到社会生活发展的轨迹中。

<<截拳道功夫汇宗>>

书籍目录

- 上篇 基础知识部分
- 1.什么是截拳道？
 - 2.截拳道的主要组成部分有哪些？
 - 3.如何理解截拳道的基本理念？
 - 4.截拳道的形成阶段和组成体系是什么？
 - 5.什么是截拳道的“尚武崇德”思想？
 - 6.什么是截拳道的“振藩礼”？
 - 7.截拳道引用“禅”有什么意义？
 - 8.截拳道运动的发展现状如何？
 - 9.开展截拳道运动的魅力何在？
 - 10.传统的武术套路与截拳道之间的相关性是什么？
 - 11.何为“以无法为有法，以无限为有限”？
 - 12.截拳道训练如何入门？
 - 13.掌握截拳道技法要经过哪几个训练阶段？
 - 14.如何培养在截拳道训练中的信息？
 - 15.怎样制定训练计划？
 - 16.如何进行截拳道的教学工作？
 - 17.截拳道的主要训练技法有哪些？
 - 18.在截拳道比赛中需要注意什么问题？
 - 19.如何练出截拳道的技法风格？
 - 20.怎样及时了解训练的运动量？
 - 21.截拳道训练中应当注意什么？
 - 22.如何控制运动量过大造成的疲劳？
 - 23.如何理解搏击中的虚实？
 - 24.怎样把握好临场的心理状态？
 - 25.截拳道讲究身心六合吗？
 - 26.“劲贯神集”是什么？
 - 27.什么是“寸劲”？
 - 28.出拳发招为什么要配合发声？
 - 29.如何训练身体的柔韧性？
 - 30.年龄偏大还能发展身体的柔韧性吗？
 - 31.怎样安排柔韧性训练的时间？
 - 32.练功为什么要做到姿势正确？
 - 33.怎样练习截拳道的警戒桩式？
 - 34.怎样做到身体上下的协调配合？
 - 35.出拳发腿时为什么要配合呼气？
 - 36.截拳道技法怎样与呼吸相配合？
 - 37.如何练习掌法？
 - 38.怎样防守对手的拳法攻击？
 - 39.怎样训练步法？
 - 40.怎样练好截拳道的踢法？
 - 41.练习踢法为什么要掌握正确的姿势？
-下篇 技术训练部分

<<截拳道功夫汇宗>>

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>