

<<泰拳之道>>

图书基本信息

书名：<<泰拳之道>>

13位ISBN编号：9787500934424

10位ISBN编号：7500934424

出版时间：2008-10

出版时间：人民体育出版社

作者：（美）马克·范·斯凯弗，佩德罗·沙拉拿·维拉罗勃斯 著

页数：135

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>

<<泰拳之道>>

内容概要

泰拳有三大要素，即技术、战术和战略，但是绝大多数有关泰拳的著作谈及的仅是技术。

本书是第一部揭示泰国泰拳馆教授的泰拳搏击战略与战术的专著。

作为有关泰拳战略与技术的权威著作，本书堪称搏斗准备的指南。

泰拳的战机掌握和战略等要素适用于所有的搏击术。

因此，本书对于以下读者都具有无法估量的价值：泰拳手和教练、职业和业余拳手以及学习任何搏击术的武术家，包括跆拳道、空手道、柔道、无限制格斗和摔跤。

<<泰拳之道>>

书籍目录

第一章 泰拳简史泰拳战略概观第二章 上身攻防技术影响泰拳劲力的七个因素劲力描述短直拳后直拳前手摆拳后手摆拳前手和后手上勾拳肘法上肢防御技术第三章 下身攻防技术蹬踢扫踢膝法踢法和膝法的防守技术步法策略泰拳步法与其他武技步法之比较脚的十三大禁忌第四章 技术训练与体能训练方法泰拳馆拳法训练和拳的抗击力训练肘法训练和肘的抗击力训练胫和腿的技法训练以及胫和腿的抗击力训练击靶练习对打练习沙袋练习控制体重的训练适于搏斗的肌群泰国技艺研究所训练课程标准泰拳常规训练标准常规训练战略性的赛前准备第五章 四种拳手类型的战略四种拳手类型概述攻击型拳手还击型拳手闪避型拳手奸诈型拳手全能拳手概观第六章 搏击战略认识自我确定自己的天生搏斗风格距离策略全能拳手的确定认识你的对手个人发展表自己——对手的诊断量表培养独一无二的战术第七章 搏击战术防守战术战机把握原理进攻战术进攻目的拳击台规则距离战术第八章 泰拳学习历程赛前仪式礼师礼仪的精神内涵在泰国接受泰拳训练泰拳规则结束语附录维拉罗勃斯的职业拳队参考文献术语表作者简介

<<泰拳之道>>

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>