

<<图解功夫系列-截拳道短棍-基础入门>>

图书基本信息

书名：<<图解功夫系列-截拳道短棍-基础入门>>

13位ISBN编号：9787535750884

10位ISBN编号：7535750885

出版时间：2008-4

出版时间：舒建臣 湖南科学技术 (2008-04出版)

作者：舒建臣

页数：182

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>

<<图解功夫系列-截拳道短棍-基础入>>

内容概要

截拳道短棍技击法是一代武学宗师李小龙创立，是将截拳道徒手搏击功夫应用于短棍搏击的一种打斗艺术表现形式，其拳理和截拳道密不可分，是截拳道武器搏击的一个组成部分。

截拳道短棍技击法是一代武学宗师李小龙创立，是将截拳道徒手搏击功夫应用于短棍搏击的一种打斗艺术表现形式，其拳理和截拳道密不可分，是截拳道武器搏击的一个组成部分。

本书是《图解功夫系列》系列之一，书中详细介绍了截拳道短棍基础入门方法。

书籍目录

一 截拳道短棍技击法概述1. 截拳道短棍技击法简述2. 菲律宾短棍与截拳道短棍3. 截拳道短棍技击法训练原则4. 截拳道短棍技击法训练方法二 截拳道短棍技击法基础训练1. 准备与整理活动2. 柔韧素质训练3. 力量素质训练4. 速度素质训练5. 耐力素质训练6. 平衡素质训练7. 灵敏素质训练8. 强壮身心训练9. 心理素质训练三 截拳道短棍基本技法1. 短棍握法2. 警戒桩式3. 警戒桩式持棍式4. 短棍技击步法四 截拳道短棍技击基本训练1. 短棍技击训练简述2. 短棍攻击准确性训练3. 短棍攻击速度训练4. 短棍攻击劲力训练5. 短棍动作变化训练6. 短棍假想攻防训练7. 短棍模拟训练8. 短棍实战训练

<<图解功夫系列-截拳道短棍-基础入>>

章节摘录

一 截拳道短棍技击法概述1. 截拳道短棍技击法简述一、截拳道短棍技击法概念截拳道短棍技击法，是一种利用短棍去实现搏攻防目的的专门动作技术方法。

它是由基本握棍法基本姿势、步法、警戒桩式、进攻技法和防守技法等基本要素构成的完备的短棍动作系统。

它是中外短棍术交流融合的结果，它是充分将短棍和人体可利用的部位融入搏击中，并以简练、实效为要求组合而成的全面立体、综合多样化的短棍技法体系。

尽管短棍技击法搏击运用千变万化，然而万变不离其宗，无非是在有限的基本技法基础上，不断地组合转换与综合运用。

与训练截拳道徒手搏击功法一样，习拳者要进行扎实、全面的身体素质训练和短棍基本技法训练，为提高整体水平打下基础。

同时，又要注重个人风格特点的培养。

棍技击法最高水平的发挥，应是短棍技法、体能、战术和精神力量的完美统一。

一切以实战，一切以战胜对手为目的。

其攻防原则是：握棍与对手对峙时，时刻保持警觉的身心。

随时随地准备给对手以凌厉的攻击。

利用短棍上下兼顾，立体攻防。

身体素质锻炼为本，短棍技法为用，人棍有机结合。

速战速决地与对手打斗，最短时间内发挥短棍击打威力。

突破形式束缚，自由发挥棍击技巧。

具备勇敢和果断，力求瞬间攻防。

截拳道短棍技击法主要讲究“体”和“用”两方面。

体则是指基础，有良好的基础，才可以将短棍在用的方面做到得心应手。

编辑推荐

《截拳道短棍(基础入门)》将介绍：一代武术宗师李小龙创建，集东西方器械搏击精华，强身健本，简单易练，高效实用。

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>