

<<手击.腿击.擒锁-截拳道>>

图书基本信息

书名：<<手击.腿击.擒锁-截拳道>>

13位ISBN编号：9787535755803

10位ISBN编号：7535755801

出版时间：2009-3

出版时间：湖南科技出版社

作者：舒建臣

页数：290

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>

<<手击.腿击.擒锁-截拳道>>

内容概要

截拳道是一种以中国武术为基础，吸取海外拳击、泰拳、法式踢拳、跆拳道、柔术等搏击技术精华，并融汇中西哲学理念的具有打无定式特色的新型技击术。

截拳道作为中华武术的一种独特的技击之法，正得到越来越多的武术爱好者的关注。

近年来许多武术行家 and 爱好者以各自的角度，阐释截拳道的价值和技击理念，形成了许多不同的观点看法。

为使截拳道技术更为完整，我们编写了这套《截拳道》。

本书为该套丛书之一，主要介绍了手击、腿击和擒锁这三个动作技法。

<<手击.腿击.擒锁-截拳道>>

书籍目录

一、截拳道手击技法——拳法 1.截拳道拳法概述 2.直拳 3.刺拳 4.摆拳 5.勾拳 6.崩拳 7.背拳 8.抡拳 9.掖拳 10.连环拳(交叉拳) 二、截拳道手击技法——掌法 1.截拳道掌法概述 2.指戳 3.插捶 4.劈掌 5.拍掌 6.推掌 7.掸掌 8.掬掌 9.撩掌 10.撞掌 三、截拳道手击技法——肘法 1.截拳道肘法概述 2.正顶肘 3.横顶肘 4.挑肘 5.砸肘 6.后顶肘 7.反肘 8.挟肘 9.靠肘 10.跌地肘击 四、截拳道手击技法——腿法 1.截拳道腿法概述 2.弹踢腿 3.蹬踢腿 4.侧踢腿 5.摆踢腿 6.勾踢腿 7.旋踢腿 8.扫踢腿 9.劈踢腿 10.踏踢腿 11.扫腿 12.后撩腿 13.双撞脚 14.上撞脚 15.双飞腿 16.腾身夹腿 五、截拳道手击技法——膝法 1.截拳道膝法概述 2.刺膝 3.顶膝 4.撞膝 5.跪膝 六、截拳道擒锁技法 1.截拳道擒锁技法概述 2.擒锁技法 3.解脱擒锁技法

<<手击.腿击.擒锁-截拳道>>

章节摘录

插图：一、截拳道手击技法——拳法1.截拳道拳法概述截拳道拳法，是以中国传统武术中的咏春拳、少林拳、螳螂拳等手法为基础，吸取拳击和其他技击中拳法的优点和特长，形成具有自身特点的拳法。

截拳道吸取了传统武术中出拳、发腿强调拧腰、调胯的优点，使发出的拳和脚具有拧挫劲和旋劲。施技发力时要求在身体内部贯以“流动的能量”，如流水般节节相催，涌向发力点，这点和传统武术中所讲的内劲很相似。

在发招落点之处要求达到鞭击的效果，这就要求协调地调动身体的每一个部分，并配合较快的速度和力量，更有效地发挥截拳道拳法快、狠、准的特点。

截拳道拳法以直拳、摆拳、勾拳、背拳四大拳击法为主。

在实际搏击中又衍生出多种实用、有效的手法技巧，如刺拳、标指、劈掌等。

各种拳法可左、右手发拳，只是技术略有细微区别。

拳法运用还要和肘法、腿法、膝法、摔跌法、擒锁法等技术整体配合，以达截拳道“以无法对有法，以无限对有限”的境界。

<<手击.腿击.擒锁-截拳道>>

编辑推荐

《截拳道:手击·腿击·擒锁》为湖南科学技术出版社出版发行。

<<手击.腿击.擒锁-截拳道>>

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>