

<<双节棍技战术修炼>>

图书基本信息

书名：<<双节棍技战术修炼>>

13位ISBN编号：9787537740166

10位ISBN编号：753774016X

出版时间：2011-12

出版时间：山西科学技术出版社

作者：王俊龙

页数：205

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>

<<双节棍技战术修炼>>

内容概要

双节棍属奇门兵器，精简实用而且凶狠无比，具有惊人的攻击力和摧毁力，是世界上少有的实用格斗武器。

双节棍携带方便，在隐匿的情况下出棍，可瞬间制敌。

双节棍技法上的善变更是让敌防不胜防，实战时可破长兵，对付短兵更是轻松自如。

双节棍除了作为防身武器外，双节棍锻炼又具有增强体质、加强人格修养和娱乐表演等功能。

系统地进行双节棍的锻炼，能使人形态、机能乃至心理都得到全面锻炼和改善。

长期坚持锻炼，可以培养顽强果敢、勇于进取的良好品质，使人在搏击人生中充满自信心。

双节棍的演练能使人在紧张的现代生活中得到积极的放松，同时带给人速度与力的震撼和美的感受。

正因为如此，双节棍受到世界众多功夫爱好者的青睐。

学习双节棍的人虽然越来越多，但大都缺乏系统的指导，《双节棍技战术修炼》的撰写就是期望能够为众多的双节棍爱好者提供一本全方位的双节棍教材。

在撰写此书的过程中力争做到“由浅入深，系统全面”，笔者在深入研究国内外大量优秀技法的基础上进行了大胆的创编，经过多年的努力，终于为武友们献上了这一本书。

本书分列多个部分，涵盖了双节棍的各个方面。

“双节棍技法”是本书的骨架，望学习者能够熟练掌握，这是步入双节棍殿堂所必需的。

“双节棍要言”和“双节棍战术”两部分，虽然篇幅较短，却是本书的灵魂所在。

技法固然重要，但是只学习技法而忽视修养，将一事无成。

另外，只懂技法不懂战术就不能将双节棍的威力发挥到极至。

由于笔者写书经验不足，加之文墨不济，本书虽经反复修改，还是难以尽善尽美，望有识之士多加指正。

倘若此书能够让人在学习过程中有所收获，笔者将不胜欣喜。

<<双节棍技战术修炼>>

书籍目录

第一部分 双节棍要言

- 要言之一：养德远害
- 要言之二：仁爱生命
- 要言之三：虚怀若谷
- 要言之四：博采众长
- 要言之五：青出于蓝
- 要言之六：勤学苦练
- 要言之七：忘棍忘法
- 要言之八：泛爱万物

第二部分 双节棍基础知识

- 一、双节棍的沿革
- 二、双节棍的形制
- 三、简易双节棍制作
- 四、双节棍检查与保养
- 五、双节棍的携带
- 六、双节棍的风格特点
- 七、双节棍礼仪
- 八、学习双节棍注意事项

第三部分 基本持棍姿势

- 一、握棍
- 二、持棍
- 三、持棍姿势变换

第四部分 双节棍技术基础

- 一、步法
- 二、运行轨迹
- 三、游离棍的加速与减速
- 四、自然变换
- 五、反弹
- 六、接棍换把
- 七、基本舞花

第五部分 双节棍技法

- 一、总要
- 二、双节棍全谱
- 三、技法

第六部分 功力训练

- 一、实战心态的修炼
- 二、洞察力的训练
- 三、反应能力的训练
- 四、打击威力的训练
- 五、气势的锻炼
- 六、假想训练
- 七、对抗训练
- 八、辅助训练

第七部分 双节棍战术

- 一、实战心态

<<双节棍技战术修炼>>

- 二、明察秋毫
- 三、抢占最佳位置和有利地势
- 四、正面主动攻击
- 五、攻击代替防守
- 六、防守后的反击
- 七、利用假象进行攻击
- 八、携棍情况下的出棍攻击
- 九、实战中外界条件的利用
- 十、利用节奏变化进行攻击
- 十一、运动战术的应用
- 十二、以逸待劳战术的应用
- 十三、乱敌战术的运用
- 十四、贴身战术
- 十五、群战
- 十六、特别防范

<<双节棍技战术修炼>>

章节摘录

版权页：插图：随着强盛的古代中国与周围邻国经济、文化的广泛交流和接触，双节棍，传向了邻国，尤其是传至菲律宾和日本后，得到了长足的发展，使双节棍具备了现代的外形。

双节棍在日本和菲律宾能够得到较大的发展有其特定的历史原因。

早在几百年前，这些国家实行“禁武”政策，为防止人民造反，禁止人们携带刀剑。

在日本冲绳地区的居住者迫于当时统治阶级“禁武”政策，暗中风行起“唐手”（“空手道”前身）和双节棍，至今，双节棍仍是空手道中重要的器械。

与此相类似，在菲律宾，徒手格斗得到发展的同时，双节棍、短棍等实用器械得到了发展，并形成现代独特的菲律宾棍棒兵械格斗及徒手技艺。

可以看出，两个地方的双节棍发展经历了相同的风雨历程。

如今，双节棍流传到了世界各地，有一个传奇的人物起到了关键作用，那就是李小龙。

李小龙（原名李振藩，英文名Bruce Lee，1940-1973），截拳道创始人，著名的武术技击家，武术思想家，同时也是著名的功夫电影表演家。

李小龙当年从其徒“菲律宾棍王”伊鲁山度处学得双节棍术并将其发扬光大，成为截拳道不可缺少的组成部分。

李小龙以他精湛的武技，将双节棍带上了电影银幕，征服了世界，对双节棍的世界性传播起到了历史性的作用。

在中华的武术器械库中，双节棍得到了最广泛的传播，一是与双节棍自身的价值有关，二是与一代武术宗师李小龙有直接关系。

双节棍发展到今天，完全是先辈努力付出的结果，每一位双节棍研习者都应该对双节棍的健康发展做出自己应有的贡献。

<<双节棍技战术修炼>>

编辑推荐

《双节棍技战术修炼》是由山西科学技术出版社出版的。

<<双节棍技战术修炼>>

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>