

<<截拳道>>

图书基本信息

书名：<<截拳道>>

13位ISBN编号：9787546315096

10位ISBN编号：7546315093

出版时间：1970-1

出版时间：N/A

作者：刘伟 著

页数：114

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>>

### 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

## <<截拳道>>

### 内容概要

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

<<截拳道>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源 / 002第二节 发展 / 002第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 006第二节 运动价值 / 010第三节 运动保护 / 015第三章 基本技术第一节 戒备势和步法 / 026第二节 手法 / 033第三节 肘法 / 043第四节 腿法 / 046第五节 膝法 / 056第六节 摔法 / 061第七节 防守 / 071第八节 实战技法 / 078第九节 徒手自卫术 / 106

## &lt;&lt;截拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：为适应广大业余爱好者的需要，多种截拳道专著已经出版，如《李小龙实战功夫精髓——截拳道》、《李小龙风采再展——截拳道功夫教程》等等，深受截拳道爱好者的欢迎。

这些专著的发行，对国内截拳道的发展起到了推动作用。

截拳道是一门综合性的技击运动项目，它具有深厚的理论依据，相关的科研工作也不断深化，湖南省的“中国国际李小龙截拳道研究总会”便是其中的佼佼者。

此外，由该会主办的全国唯一的截拳道专业研究杂志《截拳道世界》也已发行。

截拳道是很好的健身运动，搏击实用性强，但对身体素质的要求较高，比较适合青壮年习练。

随着截拳道运动的发展，它将会在一个媒介高度发达的社会环境中，以自己的独特魅力传播到世界各地。

截拳道的开创者李小龙，由于在武术和电影等方面有卓越的贡献，他先后在1972年和1973年两度被国际权威武术杂志《黑带》评为世界七大武术家之一，1972年还被香港评为十大明星之一。

美国报刊把他誉为“功夫之王”，日本人称他为“武之圣者”，香港报纸赞誉他为“当代中国武术及电影史上的奇才”。

在美国、日本、英国、中国香港、中国台湾等国家和地区同时出版了纪念李小龙的多种多样的杂志和特刊，都称他为“发扬中国武术最有成效的人”。

<<截拳道>>

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:截拳道》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

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>