

<<李小龙双截棍>>

图书基本信息

书名：<<李小龙双截棍>>

13位ISBN编号：9787546400136

10位ISBN编号：7546400139

出版时间：2009-8

出版时间：成都时代出版社

作者：段小勇

页数：113

字数：150000

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>

## <<李小龙双截棍>>

### 前言

队无法为有；去队无限为有限我们对于双截棍的第一印象，大多是来自电影里李小龙一身黄色紧身衣，运棍如飞，出神入化，三下五除二解决了凶神恶煞的众多歹人。

这一镜头给人留下了多么深刻的印象，又激起了多少人的英雄梦？

双截棍是李小龙所创功夫的精华所在，是一种软中带硬、柔中有刚的兵器，具有能收能放、短小精悍、携带方便、近战威力无穷的特点，在世界各地的武术爱好者中广泛流传。

当然了，无论是带表演性质的漂亮棍花，还是杀伤力巨大的实战双截棍，都需要练习者付出大量的时间，以及坚忍不拔的毅力。

有一些双截棍的初学者们，拿起棍来就狂挥乱舞，一不留神就击中自身，把自己打得是鼻青脸肿，然后就放弃了学习；但有更多的练习者，从中体会到了挑战跟乐趣，为了不“挨打”，不“掉棍”，苦苦钻研，潜心练习，为了每一个小小的成功而喜悦，又从不自满，不断追求更高的境界。

在习武中追求身心的合一，这就是双截棍，或者说是武术的真谛。

在这本书里，痴迷于双截棍的武学家段小勇老师，经过多年潜心研习、深究探讨，将其武术心得归纳总结，以更简单易懂的教学方式展示双截棍的精妙之处，供广大双截棍爱好者学练参考。

已故伟大武术家李小龙曾经说过，双截棍是“以无法为有法，以无限为有限”，意思就是说，不要拘泥于一定的招数，以自己的身体所能达到的极限来运用各种方法，临机应变，实现击倒对方的目的，最终到达无数的最高境界。

相信在跟着段老师学习双截棍的途中，一定可以从身体跟心灵上，对这句话加以更好的体会。

## <<李小龙双截棍>>

### 内容概要

携棍、握棍、戒备、换棍、收棍，一气呵成狠准急迅兵器量尊，前进、滑闪、旋转、跳跃、腾空，灵活多变，银蛇环游金棍护体。

以无法为有法，以无限为有限，截拳道自功夫之王李小龙先生创立以来，素以动作刚劲迅猛而著称于世，其双截棍更是精华之所在，李小龙双截棍技术炉火纯青，登峰造极，迅猛异常，受到广大武术爱好者的喜爱，双截棍是一种很好的防身健体器械，不仅简便易学，携带方便，大大地提高身体的灵活性和敏捷性，还可以锻炼胆识，是国内外许多武术爱好者的不二选择。

基础技术，柔韧性训练，携棍，戒备式，换棍，收棍，步法 李小龙武学精髓，龙派九式组合棍法完整版收录一代宗师 实战棍法组合，炉火纯青，天下无敌 防身御敌实战技巧，对单/多/徒手/持械对手 棍法有道，八打八不打，双截棍练习实战原则，武学修为，武者心境修炼术.....

双截棍冠军，多家武馆总教练，演教出神入化的双截棍棍法，层次分明，全面、系统地教导双截棍道修习的全过程，技法体系整合古典与现代兵器技法之精华，包罗万象，极尽变化，从这里开始，踏上变化无穷的双截棍之道！

<<李小龙双截棍>>

作者简介

段小勇，深圳市第九届和第十届双截棍冠军，中国无形双截棍副总教练，深圳市坤龙武术馆武术总教练，深圳市棍武健身会会长。

<<李小龙双截棍>>

书籍目录

PARTONE 奇门兵器——双截棍 第一节 双截棍的起源 第二节 双截棍的发展历史 第三节 李小龙与双截棍 第四节 双截棍的奇妙结构及非凡攻守效果 第五节 双截棍丰富的种类与实用选购指南 第六节 双截棍的保养技巧PARTTWO 基础技术 第一节 携棍 第二节 握棍 第三节 柔韧性训练 第四节 戒备势 第五节 换棍 第六节 收棍 第七节 步法PARTTHREE 攻守技术 第一节 攻击方法 第二节 防守架势 第三节 九式攻击组合棍法PARTFOUR 实战技巧 第一节 面对单个徒手对手 第二节 面对多个徒手对手 第三节 面对持械对手PARTFIVE 棍法有道 第一节 双截棍法的“八打”与“八不打” 第二节 武者心境——心理素质训练 第三节 练习双截棍的武学修为 第四节 李小龙电影中的截拳道双截棍

<<李小龙双截棍>>

章节摘录

插图：

<<李小龙双截棍>>

媒体关注与评论

我绝不会说我是天下第一，可是我也绝不会承认我是第二！  
——一代宗师 李小龙

## <<李小龙双截棍>>

### 编辑推荐

《李小龙双截棍》：上挑下砸，左拦右格，劈打搅扫，进退攻守，从零开始，逐步精进，掌握双截棍的最高奥义！

双截棍冠军，武馆总教练传授，李小龙正宗双截棍套路，DVD精简实用，全程详解。



<<李小龙双截棍>>

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>