第一图书网, tushu007.com

<<泰拳>>

图书基本信息

书名：<<泰拳>>

13位ISBN编号：9787546405209

10位ISBN编号：7546405203

出版时间：2011-11

出版时间：成都时代

作者：尚晓峰

页数：185

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以基本技法和实战两大方面为核心内容，按步法，“拳、肘、膝、腿”四大部位技击方法，循序渐进地进行传授练习；在应用实战部分突出了击打，进攻防守攻防组合，近距离技术、近身角力等技战术要点。
模拟阻截、强攻、佯攻，闪躲缠抱、箍颈等实战练习．各项技击方法均由高清图片连续分解展示．详细介绍每个动作的步骤。
悉心提示各项动作的技法要点．本书还特别收录了传统古泰拳完整套路，便于练习者从中体会泰拳的精髓和奥妙。

练习泰拳，可以强健体魄，提高反应机敏度，增强攻防和自卫能力，还有助于形成坚强的心理意志。
养成严律的品质，因此泰拳越来越受到众多健身人士的喜爱。
更有不少国家特种部队和特警将泰拳列入训练项目。
使之成为其迅速提高搏斗能力的必修课程。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

尚晓峰，博艺拳拳会会长，世界搏击总会技术委员（七段）。
二零零六年中泰拳王对抗赛七十千克级冠军，影视演员·动作指导。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　泰拳概述
　一 泰拳简史
　二 泰拳的哲艺原理
　三 泰拳的实用价值
　四 泰拳自修守则
第二章　泰拳基本技法
　一、拳桩、准备势
　二．基本步法
　三．其他步法简介
　四．基本拳法
　五．其他拳法简介
　六．基本肘法
　七．其他肘法简介
　八．基本膝法
　九．基本睏法
　十、其他腿法简介
　十一、基本防守技术
　十二．影响泰拳劲力的七个重要因素
第三章　泰拳实战技术
　一．击打部位
　二、进攻技术
　三．防守技术
　四、泰拳的其他防御技巧
　五．玫防组合技术
　六、战机?巴握技术
　七、距离技术
　……
第四章　古泰拳技
第五章　泰拳训练访求
第六章　泰拳比赛
附录　泰拳影视作品介绍

章节摘录

版权页： 插图： 泰拳训练的科学步骤，从整个训练过程来讲，必须一个阶段一个阶段地逐步练习。
具体的标准技术定型训练，可以分为两个步骤：第一步：理解。
练习者在训练前，应认真仔细地阅读、分析书中每一章节的具体内容，弄清每一个技法（技术）的含义，弄明白它是做什么的，以及如何做，这样具体训练起来就比较容易了。
对于自修者来说，这是提高学习效率的关键。
如果对某些技术暂时理解不透或训练得不够熟练，不要跳过去不管，而是应该多花时间来重点强化。这时，要再细读几遍有关内容，然后减慢练习速度，一步一步地重新检查，相信你很快就能找到解决问题的方案，同时又不至于耽误整个训练进度。
第二步：反复练习。
要在放松的、感觉良好的状态下反复练习技术动作。
可在练习之前先想一想怎样做才正确，然后一遍又一遍地正确练习。
先求动作准确，再讲动作速度，速度和正确的动作相配合才能产生攻击力；练习动作时要由慢到快，初练时必须放慢速度，以体会肌肉用力的感觉；对于复杂的技术，可先练习分解动作，再练习完整动作。
遵循以上的练习步骤，你就可以慢慢养成正确的泰拳训练习惯，建立牢固的标准技术模型。

编辑推荐

《泰拳》由博艺拳拳会会长尚晓峰编著，成都时代出版社出版。
书中各项技击方法均由高清图片连续分解展示，详细介绍每个动作的步骤。
悉心提示各项动作的技法要点，还特别收录了传统古泰拳完整套路，便于练习者从中体会泰拳的精髓和奥妙。

第一图书网, tushu007.com

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