

<<李小龙截拳道踢拳>>

图书基本信息

书名：<<李小龙截拳道踢拳>>

13位ISBN编号：9787564402310

10位ISBN编号：7564402318

出版时间：2009-9

出版时间：北京体育大学

作者：徐超

页数：250

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>

## <<李小龙截拳道踢拳>>

### 内容概要

截拳道踢拳为李小龙(李振藩)先生于1965年创造，是截拳道后期比较成熟的技术体系。在此以前，李小龙致力于振藩国术的改造，截拳道是一个不断发展、完善的武术体系，他是依据精简、直接、非传统性的原则，对咏春、功夫泰拳、柔术等世界优秀武技“取其精华，去其糟粕”融汇贯通而成。

JKD踢拳之“踢”是指JKD基本腿法及其应用，“拳”是JKD基本手法及其应用。

二者结合，即可表现为拳打脚踢(无限制)自由搏击的形式。

JKD踢拳训练方法先进，领先时代且完全实用，具有节奏多变、劲疾有力、欺骗性和隐蔽性较强，精简直接、自由发挥等鲜明风格。

本书对JKD踢拳作了详细的介绍。

## <<李小龙截拳道踢拳>>

### 书籍目录

第一章 依鲁山度导师解密JKD第二章 怎样系统训练截拳道踢拳第三章 热身(准备活动)第四章 协调性训练第五章 柔韧性训练第六章 踢腿第七章 警戒势与步法第八章 基本手法第九章 基本腿法第十章 肘膝技法第十一章 防守与训练第十二章 试力第十三章 擒手对搏第十四章 摔法与柔术第十五章 组合动作与击靶第十六章 击打活靶第十七章 假动作与诱敌第十八章 JKD毁灭性重击阐秘第十九章 实战反应训练阐秘第二十章 李小龙身体训练阐秘第二十一章 实战对抗第二十二章 空手对刀训练阐秘第二十三章 一人打多人训练阐秘附：笔记嫡传截拳道 一、拳法述要 二、高低格挡法 三、各派散手 四、截击技巧 五、格雷西柔术 六、灵敏性练习 七、JKD内功锻炼后记

## <<李小龙截拳道踢拳>>

### 章节摘录

第一章 依鲁山度导师解密JKD当电影《龙争虎斗》1973年9月在美国各大城市公映后，立即掀起了一番新的轰动。

人们排着长长的队伍去购票一睹“功夫之王”的风采，票房一次次被不断刷新，人们被这个来自东方神秘国度Bruce—Lee的中国功夫彻底征服，迫切想见识一下现实中真正的JKD。

然而，随后李小龙神秘猝死的噩耗却从香港传来。

人们被这个不幸的消息惊呆了，难以想象这个在银幕里生龙活虎、矫健异常的英雄，突然之间怎么说没就没了呢？虽然事实毕竟是事实，但人们情感上还是无法接受。

于是，好莱坞的制片商们为了迎合广大影迷日渐高涨的“思念李小龙”情绪，在世界范围内海选“李小龙二”，以完成他生前遗作《死亡游戏》大部分的拍摄计划。

在华纳公司、嘉禾公司及主演“李小龙二”的共同努力下，《死亡游戏》终于跟观众见面了。

但观众过于挑剔的发现：龙无法复制，虽然“李小龙二”们可以当面一拳、跃起飞脚将对手击倒或是还有什么别的绝招。

但细心的观众不会没有鉴赏能力，龙的JKD功底委实太深厚了，拳脚速度无人可比，协调性、反应能力都是超常的，这还是除演技之外而言。

总而言之，李小龙的成功得益于他的法宝——充满自我个性的JKD。

## <<李小龙截拳道踢拳>>

### 后记

套用一句古语：余幼嗜武，好技击。

由于矿区武术师资匮乏，只能求助于书本。

但当时市面上武术书籍大都断章取义，很不利我这样有志于全面系统、按部就班、有章可循、循序渐进通晓武术和运动知识的人受用！

也许基于幼年的一个心结，推演开来国内众多拳迷亦如我当年一般认同。

多年以后，凭着对武术执著而又坚定的信念，辗转于江南各省，求学任教、教学相长、积累经验，从高等体育学府到国内一流的截拳道馆，无不留下我驻足深究的足迹，专之考之，以完成早年自我期许的宏愿！

将JKD功夫人生的思想广布于世，影响商业社会的各种人群，从中受到李小龙武学思想的启迪，注重强壮身心，在各行各业中迎接这样、那样的挑战。

因此，我们有理由相信，JKD实践哲学的思想会在更大范围内引起世人普遍共鸣，从而让我们更加欣喜的看到各行各业的“李小龙”以他特有的“王者风范”继续龙的个性传奇……

<<李小龙截拳道踢拳>>

编辑推荐

《李小龙截拳道踢拳系统训练阐秘》是由北京体育大学出版社出版的。

<<李小龙截拳道踢拳>>

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>