

<<截拳道自由搏击>>

图书基本信息

书名：<<截拳道自由搏击>>

13位ISBN编号：9787564411398

10位ISBN编号：7564411392

出版时间：2013-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：408

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>

<<截拳道自由搏击>>

内容概要

《截拳道自由搏击:概念截拳道》是概念截拳道，更多会偏向街头实战，很多的技术内容是首次展示的，当然，这些技术的学习，结果如何就要看每个人的悟性和付出多少时间去修练了。

《截拳道自由搏击:概念截拳道》告诉了我们为什么要学习截拳道和应该怎样学习截拳道，以及他个人是如何学习截拳道的，平时我们自学，应该怎样进行训练，利用橡胶人进行对练或练习等内容，都是之前很小或未曾公开的过的，《截拳道自由搏击:概念截拳道》还有一大特点就是和魏峰老师一起示范的都是他的亲传弟子或现在的学员，所以只有大家用心坚持去学，都可以做到的，学得更好，当然我也在努力，继续前进。

<<截拳道自由搏击>>

书籍目录

第一章截拳道修习指南

第一节一个好的学习媒介是成功关键

第二节截拳道的学习要避免贪多求快

第三节截拳道的功力决定了技术

第四节截拳道的提升靠“悟”

第五节截拳道的修习与提升需要“德”

第六节学习截拳道的读书要求

第七节截拳道的属性

第一二章截拳道的击靶训练

第一节拳击击靶训练

第二节腿法击靶训练

第二章截拳道的经典攻打技术训练

第一节右直拳+左直拳+右直拳攻击技术

第二节右勾踢+右直拳+左直拳+右直拳攻击技术

第三节右直拳+左直拳+右直拳+右勾踢攻击技术

第四节右横击肘+左横击肘+右横击肘攻击技术

第五节连环冲拳

第六节右直拳+左直拳+右勾拳+左上击拳+右横击肘技术

第四章截拳道中的防御与反击训练

第一节破坏性防御

第二节复合型反击技巧

第三节拳靶的综合性防御反击与反应训练

第四节闪避与反击融为一体的技巧训练

第五章截拳道中经典格斗战例赏析

第一节学习截拳道中经典格斗战例的意义

第二节截拳道经典格斗战例

第六章徒手格斗与空手夺刃技术

第一节截拳道的基本格斗原则

第二节徒手格斗与空手人白刃技术

附录：

附录一你所不知道的魏峰

附录二参加截拳道研讨会会有感

附录三顿悟

附录四师徒如父子——武痴拜师记

附录五作者图照集锦

后记

<<截拳道自由搏击>>

章节摘录

版权页：插图：四、左侧中位勾踢腿击靶训练 由于截拳道提倡“强侧置前”，所以通常情况下我们都会将左脚放于后侧去进行踢击，也就是在右手与右脚置前的前提下，我方将左脚作为一种补充性打击手段去运用。

例如，在实战中我方的右腿攻击落李时，就可以马上将位于后面的左脚发起连续攻击，去扩大战果。

当然，为了全面提升自己，你也可以将左脚放在前面，并将左脚踢向目标，不过这里有一个前提，那就是你必须要有足够充裕的练习时间，否则将会影响到你的警体训练效果。

【持靶方法】持靶者将两个拳靶放于身体右侧，并将靶心均朝向右侧，用左手向外侧推住与固定住右于背，从而使右手能够承受住更强大的踢击力（图2—6—1）；同时两腿微屈，从而使重心更加稳固。

【动作要领】由戒备势开始（图2—6—2）。

<<截拳道自由搏击>>

编辑推荐

《截拳道自由搏击:概念截拳道》由北京体育大学出版社出版。

<<截拳道自由搏击>>

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>