

<<泰拳基础入门>>

图书基本信息

书名：<<泰拳基础入门>>

13位ISBN编号：9787807056249

10位ISBN编号：780705624X

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：乃差猜

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>

## <<泰拳基础入门>>

### 前言

以高难度真功夫为卖点的泰国动作大片《拳霸》，将泰拳的阳刚劲猛完全展示在观众面前。无论在功夫片老家香港，还是拳击盛行的美国都引发一股泰拳热潮，更使得泰拳馆变得门庭若市。这部泰国动作片之所以能使观众耳目一新，全因男主角有真功夫。

托尼·贾十岁就开始练习泰拳，练就一身好功夫。

拍片时他坚持不用特技、替身、钢丝，帐篷上凌空弹跳、一字马横越车底、飞身跨过滚烫的油锅、纵身穿越窄身铁线圈等高难度动作，全都是一气呵成、货真价实的真功夫。

托尼·贾还多次展示了他高超的飞腿功夫。

比如难度相当大的560度环踢，他施展起来非常

## <<泰拳基础入门>>

### 内容概要

《泰拳基础入门》是泰拳快速入门与实战绝技。

如果你想成为高手吗，不妨学习这世界上最凶猛的徒手搏击术吧！

泰拳是泰国民族的国技，享有“五百年天下无敌手”之美称，泰拳是运用身体四肢的双拳、双肘、双膝、双脚这八个部位作为攻击武器来进行搏斗较技，故又称“八臂拳术”。

泰拳是一种以腿法为主要动作，以肘膝进攻为主要特长，以腹式呼吸为主要方法，以强功硬取为主要风格。

<<泰拳基础入门>>

作者简介

乃差猜 受训于泰国皇家泰学院 泰国教育部泰拳教师认证 世界泰拳理事会会员 深港澳泰拳王金腰带争霸赛冠军 珠港澳自由搏击争霸赛冠军 国际泰拳超级大赛大奖 国际南龙拳馆职业拳手 亚洲金雷泰拳拳会会长

## <<泰拳基础入门>>

### 书籍目录

第一章八臂拳术、立体杀技—泰拳的概况 (一) 泰拳的起源 (二) 古泰拳时代 (三) 现代泰拳 (四) 泰拳的特点 (五) 泰拳的五项基本技术和健身功效 (六) 泰拳的精神 (七) 泰拳拳手必备的五项要素 第二章泰拳基本技术 (一) 热身运动 (二) 格斗势(拳桩) (三) 泰拳拳法训练 拳与中国武术 (四) 泰拳腿技训练 如何掌握泰拳的运动训练量 (五) 泰拳肘技训练 训练中如何正确饮水 (六) 泰拳膝技训练 泰拳拳、腿、肘、膝的发力精髓 训练和停止训练对肌肉力量的影响 (七) 泰拳步技训练 第三章泰拳实战技法 (一) 拳肘战例 泰拳贴身近战要领 (二) 膝法战例 正确掌握泰拳的实战时机 (三) 踢法战例 (一) 场地 (二) 服饰 (三) 手套 (四) 体重 (五) 分级 (六) 仪式 (七) 规则 (八) 赛场工作人员 (一) 泰拳自卫心法秘诀 (二) 泰拳古技十招 (三) 拜师仪式 (四) 近代泰拳拳坛十大高手简介

<<泰拳基础入门>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<泰拳基础入门>>

### 媒体关注与评论

“泰拳就是唯战论，其搏击的完整体系、反璞归真的技击精华，是最全面、最自由最有效的实战之武术。

”——李小龙 “李拳肘膝并用，四肢全出，长距离拳脚用了后，肘撞膝顶随来，令人顾上失下，防不胜防，厉害之至。

”——北少林拳名师 黎雄 “很多不学无术的人批评泰国拳动作简单，殊不知格斗之道其动作重简不重繁，贵精不贵多。

泰拳的动作正是由无数动作中简化出来的‘真功夫’。

他们日常练习的，就是如何在‘实战，中打倒对手。

”——驰名欧美的华侨武师 何汉邦 “空手道的踢技，在与经五百年不断用腿的考验所产生的泰式腿踢相比之下，其实效性顿见低劣。

肘击膝撞方面，泰拳运用自由自在，圆活洒脱。

”——日本极真会首度师傅 黑崎健时（四段）

<<泰拳基础入门>>

编辑推荐

《泰拳:史上最强的格斗术基础入门(修订版)》由成都时代出版社出版。



## <<泰拳基础入门>>

### 名人推荐

“泰拳就是唯战论，其搏击的完整体系、反璞归真的技击精华，是最全面、最自由、最有效的实战之武术。

”——李小龙“泰拳肘膝并用，四肢全出，长距离拳脚用了后，肘撞膝顶随来，令人顾上失下，防不胜防，厉害之至。

”——北少林拳名师黎雄“很多不学无术的人批评泰国拳动作简单，殊不知格斗之道其动作重简不重繁，贵精不贵多。

泰拳的动作正是由无数动作中简化出来的‘真功夫’。

他们日常练习的，就是如何在‘实战’中打倒对手。

”——驰名欧美的华侨武师何汉邦“空手道的踢技，在与经五百年不断用腿的考验所产生的泰式腿踢相比之下，其实效性顿见低劣。

肘击膝撞方面，泰拳运用自由自在，圆活洒脱。

”——日本极真会首席师傅黑崎健时（四段）

<<泰拳基础入门>>

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>