

<<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>