

<<截拳道>>

图书基本信息

书名：<<截拳道>>

13位ISBN编号：9787807056645

10位ISBN编号：7807056649

出版时间：2011-5

出版时间：JCL

作者：Bruce Lee

译者：杜子心

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>>

### 内容概要

李小龙传世必杀技——截拳道，是最实用、最简捷、最直接的街头格斗术。

《截拳道》主要内容有先礼而后兵——振藩礼；身体与精神同时进入戒备状态的开拳姿势；最容易成为对方攻击目标的头面部三门的防护；四大基本拳法是截拳道拳法的基础；善用人体最犀利的攻击武器——指、掌、肘、膝技法；快、狠、准，博采众家之长的腿击技术；最有效提高实战中上肢的快速应变能力的独特训练方法——黠手；攻守皆宜的勾漏手是李小龙的独门绝技；避开和抵挡对手直接击打的格挡技术；战略、速度、时机、欺骗性、敏锐度、准确判断完美结合的进攻技术；与其等待对手进攻不如引诱对手先攻击的防守和反击技术；沉稳+智慧+速度+战术 = 有效的防身自卫术；截拳道理论溯源：截拳道包含的世界武道精髓。

龙之语：李小龙亲笔撰写的《截拳道三要素》李小龙传世语录。

精美全彩BOOK：300帧高清动作分解连环演示图片，直观生动。

技术要领详尽诠释，实战要诀精密分析。

高质音画影碟,中文简体字幕：李小龙第四代嫡传弟子李小刚亲授。

精彩实战外景拍摄，技术细节逼真呈现。

## &lt;&lt;截拳道&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 正确理解截拳道理念 一、什么是截拳道 二、截拳道：海纳百川包罗万象 三、李小龙：无法拷贝的神话PART 2 初级筑基 第1教程 充分的热身运动是激烈训练的有力保障 第2教程 学武先学礼——振藩礼 第3教程 身体与精神同时进入戒备状态的开拳姿势 警戒式与步法 二字箝羊马 第4教程 最容易成为对方攻击目标的头面部三门的防护 面部正门 面部外门 面部内门 第5教程 四大基本拳法是截拳道拳法的基础 冲捶 铲捶 勾捶 挂捶 第6教程 善用人体最犀利的攻击武器——指、掌、肘、膝技法 标指与插捶 指、掌、肘、膝攻击法 第7教程 快、狠、准，博采众家之长的腿击技术 低位腿法 中位腿法 高位腿法 控腿训练 第8教程 最有效提高实战中上肢的快速应变能力的独特训练方法——螳手 基本手型 “单螳手” “双螳手” 第9教程 攻守皆宜的勾漏手是李小龙的个人绝技PART 3 实战中赖以生存的技战术 第10教程 避开和抵挡对手直接击打的格挡技术 前、后高位拍手 前、后手摊手 前、后手低位拍手 前、后手括手 第11教程 战略、速度、时机、欺骗性、敏锐度、准确判断完美结合的进攻技术 手法 腿法 第12教程 与其等待对手进攻不如引诱对手先攻击的防守和反击技术 戳击 右直拳 戳击技巧 其他反击性腿法 擒摔法PART 4 防身自卫术 第13教程 沉稳+智慧+速度+战术 = 有效的自我保护李小龙之截拳道秘法 “截拳道”名称的含义 截拳道的主要组成部分有哪些？ 什么是截拳道的“尚武崇德”思想？ 截拳道引用“禅”有什么意义？ 怎样练习截拳道的警戒式传统的武术套路与截拳道之间的相关性是什么？ 何为“以无法为有法，以无限为有限”？ 龙之绝技出拳发招为什么要配合发声？ 怎样把握截拳道的踢法技巧？ 进攻注意事项 反击的技巧李小龙亲书“截拳道之武道精要” 截拳道要素之一（精简） 截拳道要素之二（直接） 截拳道要素之三（非传统性）

## &lt;&lt;截拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

## 一、什么是截拳道？

“拳术的形式，只是整体里的一部分而已，任何一种形式，都需要纠正、分析、否定、废弃、而且还要下过许多自省的功夫。

免掉了个人偏爱的招数，除去了作茧自缚的约束，战斗方式是永远新鲜、生动的，而且不断地在改进的。

你自己的方式，和你自己的倾向，以及你自身体格，正式战斗方式的全部主体。

”截拳道（JEET KUNE DO）是著名的功夫巨星李小龙创造的一种新型实战技击术，在世界武坛上独树一帜。

李小龙早年曾随咏春拳名师叶问系统地学习了咏春拳，赴美后在不断的技击实践中结合了跆拳道腿法以及其他一些门派的特点，提出『以无法为有法，以无限为有限』的开拓性拳理，致力于追求武术的根本，技法直接而简捷，没有形式，被后人称之为『截拳道』。

正如李小龙本人对截拳道的解释一样：截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分，所谓的『截拳道』只不过是便于称呼的名谓而已，但它却顺应任何门派，因为截拳道蕴涵着其他门派的精技，并择用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。

截拳道的悟得应借由直观之心、坚强的意志力和克制力获得。

它的特点是没有固定僵化的形式，不受特定手段的约束，所以它能够吸收各门各派中的精华并为己所用。

从某种意义上来说，截拳道可以使用一切手段和技巧，它的目的就是成为胜利者；其指导思想就是兼收并蓄，学以致用，取众家之长来补己之短，以及以武入哲。

李小龙对于截拳道的含义有这样的说法：『什么是截拳道？

我第一个承认：要把截拳道给具体化起来，不是一件容易的工作。

与其费力地去解释截拳道「是」什么，还不如从反面来证明截拳道「不是」什么，那就比较清楚得多了。

假如有几名不同派系的武术家，在看到一场街头混战之时，一定会得出各种不同的意见，这就是因为他们的观察能力已经被限制在自己所选择的范围以内，就是说是他们都受到自己仅知的某种形式的拘束！

真实的观察，只有在放弃形式之后才可以获得，而真正的自由意见，也只在跳出制度以外才能发生……换一句话说：截拳道包罗万象，但不被万象所包罗！

』截拳道是一个自我塑造的实用型武道，练习截拳道实际上就是认识自我、实现自我、忠实表达自我。

从截拳道的练习和实践巾，我们可以得到身、心、技的全面塑造和修行。

事实上，即使不修习截拳道，但是你仍然可以从截拳道的哲学原理中，从他的创始人李小龙奋斗的一生中，得到你自己的人生启悟，这将对自己的人生目标和理想起到很大的激励推进作用。

二、截拳道：海纳百川 包罗万象 截拳道是李小龙在咏春拳的基础上，在严镜海、李峻九、伊诺山度等武学名家的辅佐下，从世界数百个武道系统中精选了其中四十多个类型的拳术所创出的。

以下列出的就是截拳道的武道精髓元素。

1. 太极拳(TAICHICHUAN)：振藩截拳道的核心内容之一，因此振藩截拳道的标志便是一幅太极图。
2. 咏春拳(WINGCHUNGUNG - FU)：这是李小龙从叶问宗师处学得的一门注重实战的近战型拳法，并发展成为截拳道中最关键的内容。
3. 螳螂拳(PRAYINGHANTIS)：邵汉生先生曾给李小龙讲授过螳螂拳，而李小龙到美国后，又参考书籍自修过著名螳螂拳家罗昆玉先生的螳螂拳。至今，截拳道中很多地方都留有螳螂拳的影子。
4. 蔡李佛拳(CHOYLAYFUT)：这是李小龙在香港读书时从一位不愿透露姓名的陈师傅处学得的一种极为凶悍、实用的南派拳法。

## &lt;&lt;截拳道&gt;&gt;

例如，振藩截拳道中的“插捶”(KNUCKLEFIST)便直接来自于蔡李佛拳中。

5. 八卦拳(BARKUARCLNA)：这是李小龙从拳书中学到的一种集养生、技击与健身于一体的内家拳术。

6. 形意拳(YINGYIE)：李小龙对形意拳极为崇敬，因为近代中国很多技艺高超的武学名家都学习过形意拳或出自形意门。

李小龙从形意拳中最为受益的便是其发力，故在截拳道的很多技术中都有形意拳的影子。

7. 鹰爪拳(EAGLECLAWSCHOOL)：梁子鸭教师早年曾给李小龙从理论上讲解过这一拳法，而李小龙真正的鹰爪拳老师应是一本教授鹰爪拳的书籍，李小龙从中学到了很多擒锁技术，因为鹰爪拳向来以擒拿而著称。

8. 弹腿门(SPRINGINGLEG)：这是李小龙从俞湾早期出版的一些武术书籍卜学到的一种以腿法为主的北方拳术，而且李小龙的高超腿功在很大程度上便得益于这一基础性拳法。

这是一种实用价值很高的传统拳术。

9. 迷踪拳(LOSTTRACKSCHOOL)：李小龙最崇拜的一位中国武术家便是“精武体育会”创办人霍元甲先生，并花时间专门研习过他的迷踪拳艺。

李小龙亲自书写过一段有关霍元甲及其迷踪拳艺的珍贵资料。

10. 西洋拳击(Boxing)：对这门最古老的西方格斗技艺，李小龙早在香港读书时就曾跟体育老师学习过，也通过录影带学习过“褐色轰炸机”乔·路易斯的拳击技艺，并间接学习过拳王阿里的高超拳艺。

这也是振藩截拳道中的一项核心技术。

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>