

<<截拳道>>

图书基本信息

书名：<<截拳道>>

13位ISBN编号：9787807209744

10位ISBN编号：7807209747

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：宛祝平 主编

页数：74

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

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

本书为该系列之一的《截拳道》分册。

自从香港武术大师李小龙先生创立了截拳道功夫以来，影响巨大，在国际武坛上享有盛誉。

近些年来，截拳道在中华大地上也得到了蓬勃发展和广泛传播，在广大青少年中掀起了一股学习截拳道的热潮。

<<截拳道>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 基本技术 第一节 基本姿势 第二节 基本拳法 第三节 基本肘法 第四节 基本腿法 第五节 基本摔法第四章 实战技法组合 第一节 高级组合拳法 第二节 勾漏手 第三节 组合腿法

<<截拳道>>

章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 截拳道起源于20世纪60年代,是李小龙先生结合了中国古典哲学思想创造出来的一种搏击武术。

截拳道是随着李小龙的电影在世界上的热播,而逐渐被各国的武术爱好者所认识和喜爱的。

一、起源 20世纪60年代,李小龙先生在美国大学学习期间,创编了一种既融合了中国古典哲学思想,又兼容了现代搏击中的经典技术动作的搏击武术,它就是截拳道。

截拳道的精髓在于无形,它没有独自的形式,能够吸收各门派的精华。

因此,截拳道可使用一切手段和技巧,而又不受特定手段的束缚。

二、发展 截拳道随着李小龙先生电影的影响传遍了世界,它独特的技击方法受到了世界各国武术爱好者的喜爱。

.....

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>