

<<图解截拳道格斗指南>>

图书基本信息

书名：<<图解截拳道格斗指南>>

13位ISBN编号：9787810514569

10位ISBN编号：7810514563

出版时间：2002-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：秦瑞明

页数：172

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>

<<图解截拳道格斗指南>>

前言

武术的根本就在于格斗，这一点是不言而喻的。

因为武术起源于人兽搏斗、部落冲突的格斗中，也发展于军事战争、抗暴自卫的格斗中。

武术起初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连。

在战火连绵的古兵器时代，武术的兴衰标志着国家军事力量的强弱，自然也就关系到一个国家的安危与命运。

另外，在那法制极不健全的社会，公民为捍卫个人财产和生命的安全，自然也自觉地投入习武的行列。

于是，“尚武”的风气遍布了中国的每一角落。

由于武术格斗双方必须激烈角逐，这就决定了武术运动不但能够磨炼民众积极进取、勇敢拼搏、百折不挠的个人素质，而且能够激发民众荣辱与共、存亡一体、众志成城的民族凝聚精神。

笔者认为，武术的发展是离不开格斗的，因为欲把武术作为一种体育运动来发展的话，它的格斗性是区分任何体育项目的标志。

<<图解截拳道格斗指南>>

内容概要

截拳道是在中国传统哲学的指导下，集中国传统武术和拳击、空手道等世界各国武术精华于一体的格斗性武术。

其拳学创建理论、技战术体系和格斗要诀都要一语千金，无论从现代科学角度还是从传统文化角度推敲，都非常严谨的。

本人经数年研究和多年教学，略领粗浅要旨，现整理成册，以求为推动中国武术事业的发展助一基石之力。

<<图解截拳道格斗指南>>

书籍目录

概述篇 一、以无形为形 二、培养本能反应 三、禅的启示 四、空无以求全 观察篇 一、眼睛明亮 二、了解素质 三、洞察虚隙 四、判断距离 五、保持平衡 准备篇 一、制定战术 二、准备防守 三、把握时间 四、振作精神 攻击篇 搏击战例篇 抗暴自卫篇 学练问答篇

<<图解截拳道格斗指南>>

章节摘录

插图：社会的发展需要哲学的指导，武术的发展亦需要武术哲学的指导。

而截拳道正是“哲学的武术，武术的哲学”。

李小龙所提出的截拳道纲领“突破形式束缚，力求自由无羁”，也可以说是整个武学的纲领。

李小龙说过：“截拳道面对的是实际，而非徒然的形式，也就是以无形为形。

”在武术的久远历史中，众多的武术家们通过切身的实践，各自总结积累了许多宝贵的经验，并作为秘不外传的绝招，一脉相传，从而使得中国武术形成了众多的流派。

然而，“天下同归而殊途，一致而百虑。

”（见《易经？

系辞》）也就是说这所有的武术流派都有着一个共性，那就是投身实战，战胜对手。

然而武术流传的状况却十分令人担忧，一味地盲从与模仿成了有些习武者的通病。

他们只能无谓地重复形式化的套路，积累着花巧的动作。

也有些习武者模仿实际搏击，摆出一副炫人耳目的、虚有其表的“型”（李小龙称此“型”为注定失败的动作结构）。

然而，真实的搏斗是具有生命的实体。

因为搏斗对手只要是人，其情绪上必定有愤怒或恐怖的心理变化发生。

现实状况是变化莫测的，是无型可以施展的。

如果用固定不变的“型”来对付瞬息万变的现实情况，那么等待的必定是惨败的噩运。

<<图解截拳道格斗指南>>

编辑推荐

《图解截拳道格斗指南》由北京体育大学出版社出版。

<<图解截拳道格斗指南>>

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>