

截拳道连环技法



[截拳道连环技法_下载链接1](#)

著者:舒建臣

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500926405

在这套丛书中，笔者试图从不同的角度，以理论和实战技法相结合的方式，把截拳道最

基本的理念、技法和攻防招式逐一介绍给大家。考虑到不同层次学习者的需求，在这套书中，笔者尽量以通俗易懂的语言进行描述，以较多的图片直观地表现各种技术动作的特点，力求使之达到一个最好的效果。当然，这只是笔者的一个好的愿望，因为，无论是学习截拳道还是其他的武术流派，最主要的还是要靠学习者在训练中的切身感悟，一部入门丛书，无论如何仅仅是引导您入门的一个辅助工具，而不是全部。

作者介绍:

目录: 第一章 截拳道的教学与训练

第一节 教学条件

第二节 训练方法

一、重复训练法

二、间歇训练法

三、持续训练法

四、循环训练法

五、对抗实战训练法

第二章 截拳道身体素质训练

第一节 柔韧素质训练

一、柔韧素质因素

二、柔韧素质训练

三、柔素质附加训练

第二节 灵敏素质训练

• • • • • (收起)

[截拳道连环技法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[截拳道连环技法](#) [下载链接1](#)

书评

[截拳道连环技法_下载链接1](#)