

全图解李小龙二节棍



[全图解李小龙二节棍_下载链接1](#)

著者:温戈

出版者:电子工业出版社

出版时间:2001-12-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810516280

《全图解:李小龙二节棍》内容全面、图文并茂，讲解循序渐进，通俗易懂，融理论性

、指导性为一体，可供广大二节棍爱好者阅读、参考。作者在深入研究截拳道科学原理，并收集整理大量第一手资料的基础上，结合自己十余年的研究成果写成的，堪称真正的截拳道著作。

作者介绍:

目录: 上篇 技巧详解

第一章 携棍与出棍

第二章 戒备势

第三章 棍招

第四章 棍招变换

.....

中篇 战术运用

第一章 水

第二章 精简

第三章 距离

第四章 时机

.....

下篇 日常训练

第一章 素质训练

第二章 步法

第三章 训练计划

附录 电影中的二节棍示范

· · · · · (收起)

[全图解李小龙二节棍_下载链接1](#)

标签

双节棍

李小龙

武术

武打

科普

的

哈哈

^2012

评论

武林秘籍到手~~~~哦嗒~~~~

夹 垂 抗 背 叠 握 藏 架

全书只是收录了他电影中的片段加以“分析”，性价比不高

对初学双节棍还是有帮助的...

武打

[全图解李小龙双节棍 下载链接1](#)

书评

[全图解李小龙双节棍 下载链接1](#)