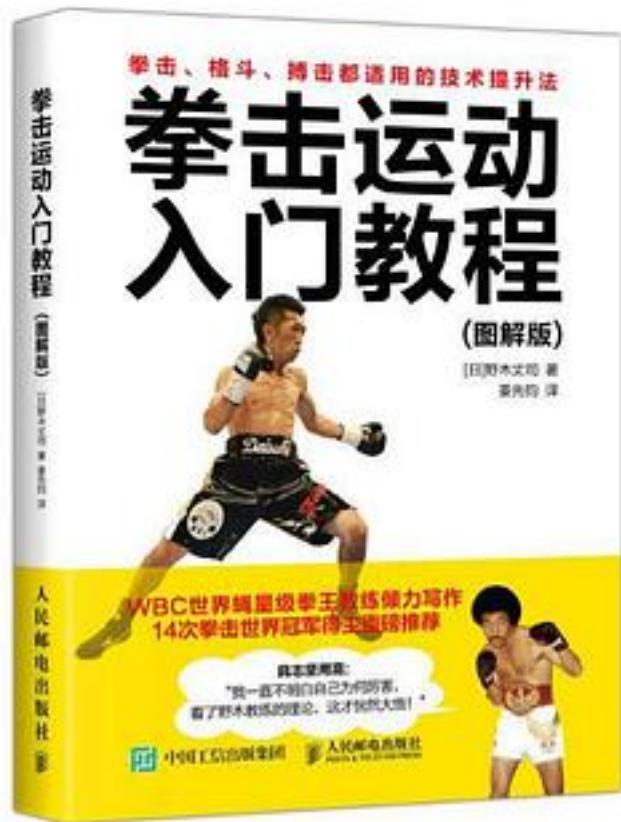


拳击运动入门教程（图解版）



[拳击运动入门教程（图解版）_下载链接1](#)

著者:[日]野木丈司

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787115485786

《拳击运动入门教程（图解版）》是日本专业拳击教练精心撰写的拳击运动入门教程，书中总结了作者作为运动员及教练多年来关于拳击训练的经验。《拳击运动入门教程（图解版）》分为四部分，从增强打击力量着手，以图文的形式对步法、拳法等拳击的基础知识以及提高击中率的各种技巧进行了详解，并给出了多种针对拳击运动的训练方法。不论是拳击选手、拳击教练，还是对拳击技术感兴趣的人，抑或只是为了缓解压力、

增强体能的人，都能够从书中受益。

作者介绍:

野木丈司，

1960年出身于日本千叶县。白井・具志坚运动俱乐部教练。高中时期曾在千叶县大会5000米长跑中获胜。高中毕业后成为职业拳击手，取得了三战三胜的好成绩。退役后转职成为教练，先后培养了内藤大助、江藤光喜、嘉阳宗嗣、河合丈矢以及来家惠美子、山口直子、菊地奈奈子、角田纪子等知名拳击选手，此外还有拳击以外的格斗家宇野薰、铃木隼人、乡野聪宽、所英男、深津飞成、藤田和之、藤井惠、弘中邦佳等知名选手。

目录: 前言 008

PART 1

先把打击力量增强两三倍吧！ 009

01 打击力量的定义 010

02 打击力量的原理 014

03 增强打击力量的关键 015

04 强化打击力量的训练 017

PART 2

全新拳击的基本知识 021

01 架势・站姿 022

02 滑步、环绕步 030

03 刺拳的定义 034

04 左直拳 036

05 右直拳 044

06 左勾拳 054

07 右勾拳 064

08 左上勾拳 066

09 右上勾拳 072

10 防守 080

PART 3

提高击中率的技巧 093

01 组合拳 094

02 右势拳手、左势拳手的应对战略 116

03 近战型、远攻型拳手的应对战略 128

PART 4

全新拳击练习法 141

01 周期性和减量 142

02 打拳靶训练 146

03 使用沙袋的训练 156

04 使用实心球的训练 159

05 全身持久力训练 162

06 其他训练方法 166

附录

综合格斗家该使用的拳法是？ 172

专栏 野木式指导方法是如何诞生的？

#1 从小出义雄教练身上所学 020

#2 紧急关头的压倒性机体强化 140

#3 对田径赛和球类比赛的启发 170

· · · · · (收起)

[拳击运动入门教程（图解版）](#) [下载链接1](#)

标签

拳击

运动

日本

MMA

技击

2018

评论

实用，强大

棒棒噠

日本拳击代表了亚洲最高水准！这是一本极好的入门级别的教材

读书|1903.野木丈司《拳击运动入门教程》不知道的多了，知道的才会逐步增多。
不知道是因为车子摇晃了头晕。还是因为头晕了车子才摇晃。
“哦，原来”这样瞬间的觉悟，还需要更多的不知道的知道的多了后才能有的更多瞬间

的明白。虽然迷路般边走边找方向，停停走走，小圈圈绕了不知道多少个

基础讲的很详细到位，作为入门书籍，很值得借鉴

排版不利于阅读。

教练只讲细节必须怎么做，几乎从来不讲为什么……看了这个很多东西才明白了……拳击和写作一样，是反自然的…… 拳击是靠一厘米取胜的精细运动

近几年拳击书籍里最根基部分讲的最细致的一本。

扎实，实用，很有超前意识

作者是日本人，书写得很日本，挺好的，图文并茂。

对入门有很大帮助，图文并茂对于动作发力指导受益匪浅。

有干货

[拳击运动入门教程（图解版）](#) [下载链接1](#)

书评

读书1903.野木丈司《拳击运动入门教程》不知道的多了，知道的才会逐步增多。

不知道是因为车子摇晃了头晕。还是因为头晕了车子才摇晃。

“哦，原来”这样瞬间的觉悟，还需要更多的不知道的知道的多了后才能有的更多瞬间的明白。虽然迷路般边走边找方向，停停走走，小圈围绕了...

[拳击运动入门教程（图解版）](#) [下载链接1](#)