

李小龙截拳道



[李小龙截拳道_下载链接1](#)

著者:刘宇峰

出版者:北京科技

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787530441541

《李小龙截拳道:训练篇》全面介绍了李小龙截拳道，系统讲解了截拳道的实战技击法。由专业的武术教师进行动作示范指导，图文并茂，内容严谨实用，是一本学习和了解

李小龙截拳道的不可多得的指导书。截拳道(JKD)由李小龙首创并发扬光大，是一种集合咏春拳、太极拳、泰拳、空手道、柔道、跆拳道、菲律宾武术、印尼格斗技、法国拳术等26种世界武道精华，融汇中西哲学为其理论指导的无特定招式的格斗技击法，举世闻名。

作者介绍:

刘宇峰，男，汉族，1979年出生在武术之乡——山西河边镇，7岁习武至今。主要学练太极拳、形意拳等传统拳术，并一心钻研武术实战搏击技法。现任山西忻州师范学院体育系武术教研室主任。论文《唐代杨惊技击注释研究——兼谈射与技击的关系》获第二届世界传统武术节论文报告会一等奖。

刘宇峰，男，汉族，1979年出生在武术之乡——山西河边镇，7岁习武至今。主要学练太极拳、形意拳等传统拳术，并一心钻研武术实战搏击技法。现任山西忻州师范学院体育系武术教研室主任。论文《唐代杨惊技击注释研究——兼谈射与技击的关系》获第二届世界传统武术节论文报告会一等奖。

目录: 第一章 截拳道理论知识 一、截拳道是什么 二、截拳道的产生 三、截拳道的发展 四、李小龙截拳道技法体系的形成 五、李小龙截拳道的思想精髓 六、李小龙截拳道的搏击特点 七、练习李小龙截拳道的思想准备 第二章 截拳道一般身体素质锻炼 一、力量素质锻炼法 二、柔韧素质锻炼法 三、速度素质锻炼法 四、耐力素质锻炼法 五、灵敏素质锻炼法 第三章 截拳道戒备式与步法 一、戒备式 二、步法 三、步法综合练习 四、步法应用技巧 第四章 截拳道腿法 一、截拳道脚踢使用的部位 二、侧踢 三、前踢 四、勾踢 五、横扫踢 六、劈腿 七、转身撩踢 八、摆踢 九、旋踢 十、截腿 十一、腿法应用注意事项 第五章 截拳道拳法 一、拳法学习总原则 二、拳的部位名称 三、直拳 四、勾拳 五、摆拳 六、翻背拳 七、寸拳 八、插指与插锤 九、李小龙绝技——勾漏手 第六章 截拳道肘法、膝法 一、肘法 二、膝法 第七章 截拳道摔法、擒拿法 一、摔法 二、擒拿法 第八章 截拳道防守及反击技法 一、手法防守反击技法 二、腿法防守反击技法 三、躲闪技法 第九章 截拳道双节棍基础 一、双节棍要诀 二、持棍法 三、基本棍法

· · · · · · [\(收起\)](#)

[李小龙截拳道_下载链接1](#)

标签

电子书

评论

确实图文并茂！至少还是学了招侧踢！

[李小龙截拳道_下载链接1_](#)

书评

[李小龙截拳道_下载链接1_](#)