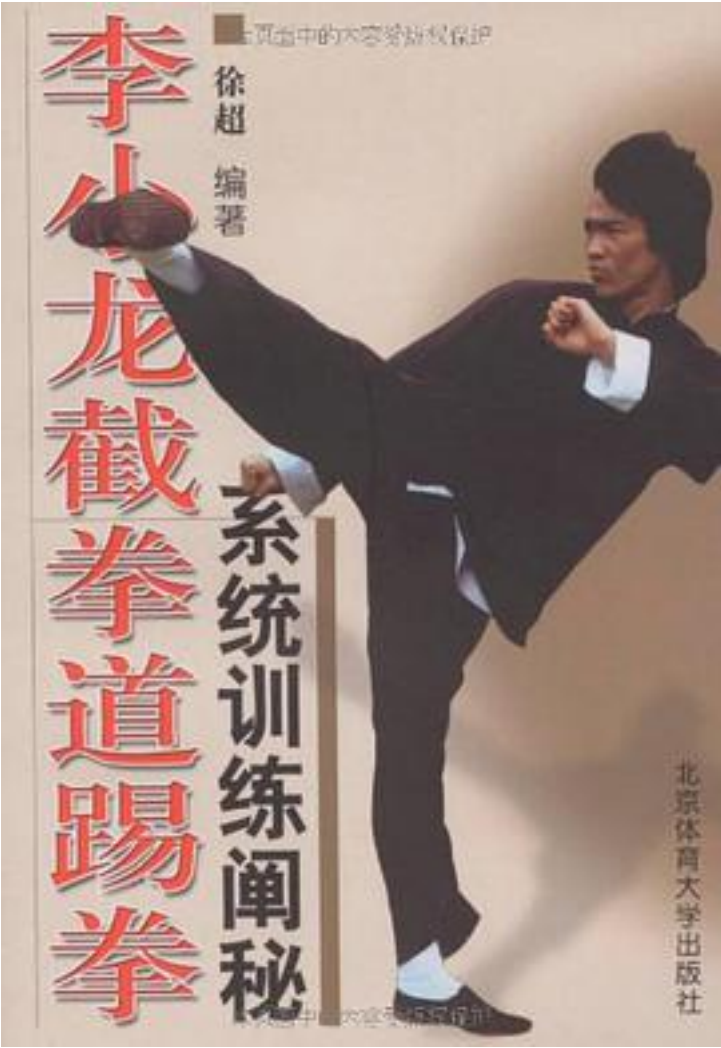


李小龙截拳道踢拳



[李小龙截拳道踢拳_下载链接1](#)

著者:徐超

出版者:北京体育大学

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787564402310

《李小龙截拳道踢拳系统训练揭秘》对JKD踢拳作了详细的介绍。截拳道踢拳为李小龙(李振藩)先生于1965年创造，是截拳道后期比较成熟的技术体系。在此以前，李小龙致力于振藩国术的改造，截拳道是一个不断发展、完善的武术体系，他是依据精简、直接、非传统性的原则，对咏春、功夫泰拳、柔术等世界优秀武技“取其精华，去其糟粕”融汇贯通而成。

JKD踢拳之“踢”是指JKD基本腿法及其应用，“拳”是JKD基本手法及其应用。二者结合，即可表现为拳打脚踢(无限制)自由搏击的形式。JKD踢拳训练方法先进，领先时代且完全实用，具有节奏多变、劲疾有力、欺骗性和隐蔽性较强，精简直接、自由发挥等鲜明风格。

作者介绍:

目录: 第一章 依鲁山度导师解密JKD第二章 怎样系统训练截拳道踢拳第三章 热身(准备活动)第四章 协调性训练第五章 柔韧性训练第六章 踢腿第七章 警戒势与步法第八章 基本手法第九章 基本腿法第十章 肘膝技法第十一章 防守与训练第十二章 试力第十三章 ■手对搏第十四章 摔法与柔术第十五章 组合动作与击靶第十六章 击打活靶第十七章 假动作与诱敌第十八章 JKD毁灭性重击揭秘第十九章 实战反应训练揭秘第二十章 李小龙身体训练揭秘第二十一章 实战对抗第二十二章 空手对刀训练揭秘第二十三章 一人打多人训练揭秘附：笔记嫡传截拳道 一、拳法述要 二、高低格挡法 三、各派散手 四、截击技巧 五、格雷西柔术 六、灵敏性练习 七、JKD内功锻炼后记
..... (收起)

[李小龙截拳道踢拳_下载链接1](#)

标签

七侠五义’

评论

还不错，有自己的体会，也有详细的讲解。

[李小龙截拳道踢拳_下载链接1](#)

书评

[李小龙截拳道踢拳_下载链接1](#)