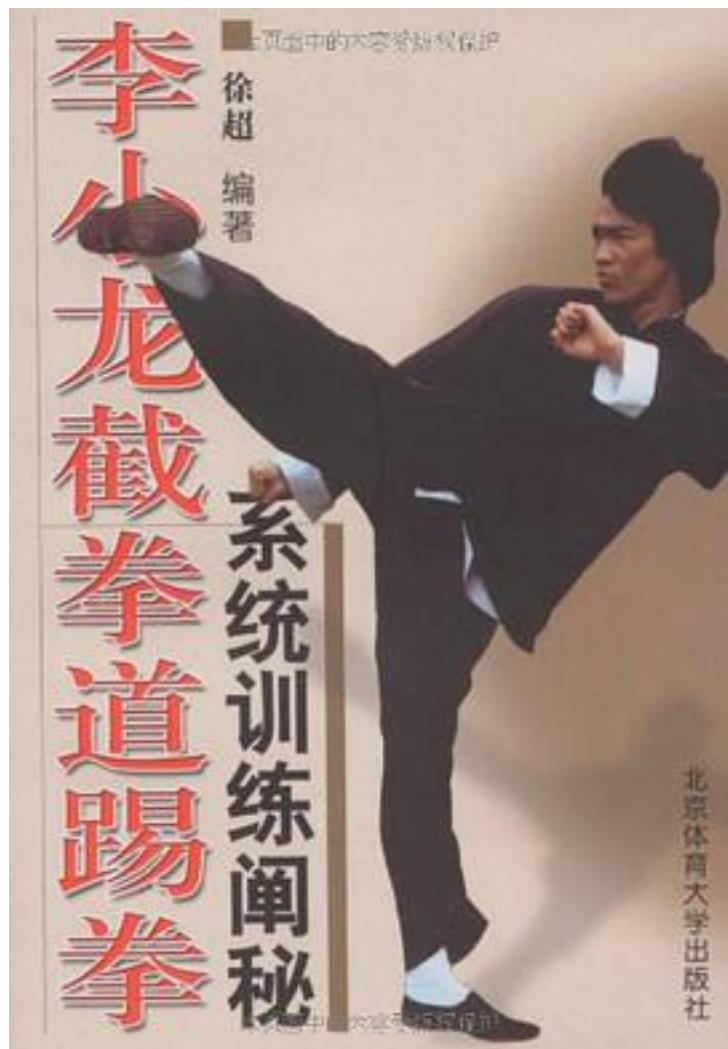


# 李小龙截拳道踢拳



[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阐秘》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,对泳春、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 摧法与柔术第十五章 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毁灭性重击阐秘第十九章 实战反应训练阐秘第二十章 李小龙身体训练阐秘第二十一章 实战对抗第二十二章 空手对刀训练阐秘第二十三章 一人打多人训练阐秘附: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](#)