

李小龙风采再展截拳道功夫教程



[李小龙风采再展截拳道功夫教程_下载链接1](#)

著者:魏峰

出版者:北京体育大学

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787564403300

《李小龙风采再展截拳道功夫教程》的第一版出版于16年前，它的出版对于当时掀起的中国第一次截拳道热潮确实起到极大的推动作用，因为当时市场上虽然也有2-3本类似的书籍，但像《李小龙风采再展截拳道功夫教程》这样洋洋万言厚达近千页，而且无论是理论方面还是在技术上均面面俱到，既能指导读者练习实用的搏击技术，又可引导读者们从思想上去得以升华，在当时来讲算是“空前”，所以当时几乎所有的截拳道学校或训练馆都把它作为教材来使用。自然也整整影响了几代的截拳道爱好者，鼓励他们投身到截拳道运动的发展中去。当然，在今天看来这《李小龙风采再展截拳道功夫教程》在结构上或在某些内容上或多或少的有一些需改进之处，但它毕竟在当时对中国的截拳道运动的发展做出了一定的贡献。

作者介绍:

目录: 第1章 截拳道拳理阐述 第1节 截拳道的搏斗实质 第2节 截拳道的内涵 第3节 截拳道的内在精神 第4节 截拳道的外形 第5节 截拳道的心境 第6节 截拳道的格斗形态 第7节 截拳道的动作与运动姿势 第8节 截拳道的协调能力 第9节 截拳道自信心的具备 第10节 截拳道的打击时机把握与掌控 第10节 截拳道要求格斗中须镇定 第12节 截拳道的格斗要求必须放松 第13节 截拳道的攻击力的发挥与释放 第14节 截拳道讲求智胜 第15节 截拳道中的节奏运用 第16节 截拳道的平衡要素 第17节 截拳道中的观察训练 第18节 截拳道的攻击技巧 第19节 截拳道的反击 第20节 截拳道中的实战感觉培养 第21节 截拳道的灵魂 第22节 截拳道的自由 第23节 截拳道讲求无形 第2章 截拳道的基础训练 第1节 截拳道的戒备势训练 第2节 截拳道的步法训练 第3节 截拳道的基本实战拳法训练 第4节 截拳道的基本实战腿法训练 第5节 截拳道地面实战腿法训练 第6节 截拳道的腾空攻击腿法训练 第7节 截拳道的膝法攻击技术训练 第3章 截拳道的功力与素质训练 第1节 速度训练 第2节 力量训练 第3节 反应/灵活性训练 第4节 平衡能力训练 第5节 弹跳力训练 第6节 影子拳练习 第7节 耐力训练 第4章 截拳道的战略与战术训练 第1节 截拳道假动作的发挥与运用 第2节 诱敌技法的运用 第3节 节拍的运用 第4节 怎样对付各类打法的对手 第5节 配合攻击法的运用 第6节 距离感的运用 第5章 截拳道的心理素质训练 第1节 截拳道心理活动的分析 第2节 截拳道素质训练中的心理基础 第3节 截拳道技术训练中的心理基础 第4节 截拳道战术训练中的心理基础 第5节 截拳道中自我心理状态的认识 第6节 截拳道的心理训练 第7节 截拳道的心理训练阶段与任务 第6章 截拳道的粘手训练 第1节 单粘手训练 第2节 双粘手训练 第3节 过手训练 第7章 截拳道的防御技术训练 第1节 截拳道拍挡类防御技巧训练 第2节 截拳道截击类防御技巧训练 第3节 截拳道闪避类防御技巧训练 第4节 截拳道的其他防御技巧训练 第8章 截拳道的特质训练 第1节 洞察力的培养 第2节 个性的培养 第3节 反应的锻炼 第4节 感觉的培养 第5节 战术意识的培养 第6节 观察力的培养 第9章 截拳道擒摔技术训练 第1节 截拳道中锁制颈部的训练 第2节 截拳道中锁制手臂的训练 第3节 截拳道中锁制腿部的训练 第10章 截拳道的高级组合攻击法训练 第11章 截拳道的武器搏击训练 第1节 持械搏击的原则 第2节 截拳道中的短棍格斗技术训练 第3节 截拳道中的双节棍格斗技术训练 第12章 截拳道实战技术的教学与训练 第1节 截拳道的教学与训练方法 第2节 截拳道教学的不同阶段的任务 第3节 截拳道实战技术的训练方法 第4节 截拳道系统教学法中的关键要素 第5节 截拳道拳手的最佳训练日志 第13章 截拳道的擂台搏击经验谈 第1节 赛前的心理准备 第2节 比赛中的护理 第3节 教练员的职责 第4节 比赛中的体力分配 第5节 比赛中的战术运用 第6节 截拳道技击法答疑 第7节 搏击经验谈后记
• • • • • (收起)

[李小龙风采再展截拳道功夫教程_下载链接1](#)

标签

武林秘籍

评论

截拳道分两种，一种是伊鲁山度的杂交派一种是黄锦铭的保守派

[李小龙风采再展截拳道功夫教程_下载链接1](#)

书评

[李小龙风采再展截拳道功夫教程_下载链接1](#)