第一图书网, tushu007.com

<<武术硬功速成>>

图书基本信息

书名：<<武术硬功速成>>

13位ISBN编号：9787500928621

10位ISBN编号：7500928629

出版时间：2006-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王红辉

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“ 练拳不练功，到老一场空。
”可见硬功在武术中的地位。
《武术硬功速成》以帮助使习者自学硬功为目的，对铁砂掌、铁臂功、铁拳功、铁腿功、铁肘功、铁膝功的修炼秘法进行介绍。

<<武术硬功速成>>

书籍目录

第一章 铁砂掌 第一节 学前课 一、铁砂掌概述 二、如何自学铁砂掌 第二节 铁砂掌修炼秘法 一、课前准备 二、训练方法 三、攻击威力测试 第三节 铁砂掌的标准动力定型 一、使用手法与攻击部位 二、手刀 三、虎口与底掌 四、摔掌和矛手插击 第四节 铁砂掌的组合练习 一、单掌练习 二、双掌组合练习 三、三掌组合练习 第五节 铁砂掌的重创技巧第二章 铁臂功 第一节 铁臂功的基本功 一、铁臂功的柔韧性训练 二、铁臂功的肌肉力量训练 三、铁臂功的硬功训练 第二节 铁臂功的应用第三章 铁拳功 第一节 铁拳功的硬功训练 一、坐式静功 二、拳面俯卧撑 三、单拳侧撑 四、击打墙靶 第二节 铁拳功的标准动力定型 一、直拳 二、上钩拳 三、摆拳 第三节 铁拳功拳法组合练习 一、单拳练习 二、两拳组合练习 三、三拳组合练习 四、自由组合练习 第四节 铁拳功的重创技巧第四章 铁腿功 第一节 铁腿功的修炼秘法 一、腿法训练 二、胫骨硬度训练 第二节 铁腿功的基本功 一、铁腿功的柔韧性训练 二、铁腿功肌肉力量训练 第三节 铁腿功的标准动力定型 一、前踢 二、侧踢 三、前蹬腿 四、前胫扫踢 第四节 铁腿功的组合练习 一、单腿练习 二、连环踢练习 三、拳腿组合练习 四、自由组合练习 第五节 铁腿功的制敌技巧第五章 铁肘功 第一节 铁肘功的修炼秘法 第二节 铁肘功的标准动力定型 一、横击肘 二、正肘 三、挑肘 四、沉肘 五、砸肘 第三节 铁肘功的应用技巧第六章 铁膝功 第一节 铁膝功的修炼秘法 第二节 铁膝功的标准动力定型 一、上顶膝 二、冲膝 三、侧膝 第三节 铁膝功的组合练习 一、肘膝组合 二、自由组合 第四节 铁膝功的应用技巧第七章 硬功击破要素与实战 第一节 硬功击破要素与技巧 第二节 实战 一、佯攻与诱引 二、防守反击 三、立体进攻术

编辑推荐

《武术硬功速成》介绍的硬功是中国传统硬功的精华部分，完全是科学的练功方法，丝毫不涉玄虚，是武术爱好者梦寐以求的真功夫。
说来神秘，实际简单。
习者只要依法训练，短期内可使你获得惊人的功力。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com