

<<截拳道运动入门>>

图书基本信息

书名：<<截拳道运动入门>>

13位ISBN编号：9787500936015

10位ISBN编号：750093601X

出版时间：2009-8

出版时间：史旭光 人民体育出版社 (2009-08出版)

作者：史旭光

页数：251

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>

## <<截拳道运动入门>>

### 内容概要

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

《截拳道运动入门》为丛书之一，介绍了截拳道运动的入门知识。

## <<截拳道运动入门>>

### 作者简介

史旭光，自喻截拳道行者，自1997年起开始接触李小龙截拳道，十余载，痴心不改，穷研其理，苦修其技。

期间曾远赴湖南，进行多年专业武术训练，并得中国著名截拳道研究专家朱建华老师悉心指导。

近年来，在致力于截拳道启蒙教学过程中，不断与国外截拳道导师探讨交流，颇受赞誉。

TommyCarruthers师傅更是专程来华给予特殊指导，认定其为在华首名弟子以及优秀截拳道教练。

教学之余，还从事原始资料文献的编译整理工作，以正本清源，引导大众正视李小龙，正视截拳道。

迄今为止，其编译的部分内容已于国内多本专业武术期刊发表。

2007年3月，应央视之邀，以嘉宾身份，参与录制《百科探秘之李小龙神功再现》。

2008年7月，应中国武术协会之邀，参与中国武术段位制教程工作会议，负责双节棍段位制标准技术体系编写工作。

## &lt;&lt;截拳道运动入门&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述第一节 截拳道发展简史一、咏春拳时期二、振藩功夫时期三、振藩拳道时期四、截拳道时期第二节 截拳道技战术指导原则一、简单二、直接三、非传统第三节 截拳道三阶段论一、初始阶段(部分性)二、复杂精炼化阶段(流动性)三、返璞归真阶段(空)第四节 修习截拳道的益处一、身(防身、健身、强身)二、心(平常心、自信心、进取心)三、灵(认识自我、完善自我、解放自我)第五节 截拳道的礼节一、振藩礼二、抱拳礼第二章 截拳道基本技术第一节 摆桩第二节 步法一、滑步二、推步三、快进步与快退步四、侧步五、环绕步第三节 手法一、冲捶二、钩捶三、上击拳四、铲捶五、挂捶六、标指七、钩掌第四节 腿法一、前踢二、直踢三、钩踢四、逆钩踢五、侧踢六、后踢七、旋踢八、拦门踢第五节 其他击打技术一、膝法二、肘法三、头撞第六节 防御技术一、步法式防御二、拍打式防御三、闪避式防御第三章 截拳道攻击五法第一节 单一直接攻击一、单一直接攻击二、单一角度攻击第二节 组合攻击一、拳法组合二、腿法组合三、拳腿组合四、肘膝组合第三节 渐进间接攻击一、腿法运用二、手法运用三、腿手组合运用四、手腿组合运用五、由内至外的技术运用六、由外至内的技术运用第四节 封手攻击一、拍手二、掇(la)手三、走手四、窒手五、圈手第五节 诱敌攻击一、暴露自身空当二、逼迫对方出招三、后退引其趋前攻击第四章 截拳道体能与特质训练第一节 速度训练一、影响动作速度快慢的因素二、提高动作速度的方法三、影响反应速度快慢的因素四、提高反应速度的方法第二节 力量训练一、影响力量大小的因素二、提高力量的方法第三节 耐力训练一、影响耐力强弱的因素二、提高耐力的方法第四节 柔韧性训练一、影响柔韧性的因素二、提高柔韧性的方法第五节 协调性训练一、影响协调性高低的因素二、提高协调性的方法第六节 平衡性训练一、影响平衡性优劣的因素二、提高平衡性的方法第七节 准确性训练一、影响准确性高低的因素二、提高准确性的方法第八节 洞察力训练一、影响洞察力高低的因素二、提高洞察力的方法

<<截拳道运动入门>>

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>