第一图书网, tushu007.com

<<内劲与拳击>>

图书基本信息

书名：<<内劲与拳击>>

13位ISBN编号：9787533530426

10位ISBN编号：753353042X

出版时间：2007-11

出版时间：福建科学技术

作者：张立德

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

张立德先生与我国武术界名家高手交往甚密，对拳击的精神有着深入的理解，认为可以把太极拳、八极拳、心意拳、大成拳、螳螂拳等传统武术的内劲训练吸收到拳击训练中。
本书正是张立德先生一生心血的总结，主要介绍了拳击结合内劲的优势与精华及其训练方法、中距离拳击实战技术以及拳击组合拳模式，收录了张立德先生与世界拳王阿里在上海进行拳击交流切磋的详细过程。
许多图片虽已泛黄模糊，却显得弥足珍贵。
本书照片与光盘均由现年83岁高龄的北拳王张立德先生亲自示范，真是宝刀不老，充分体现了运用传统武术内劲训练后的筋骨力到老不退的终身体育价值。

第一图书网, tushu007.com

<<内劲与拳击>>

书籍目录

一、内劲与拳击基础知识　（一）认识内劲与现代拳击　1.什么是内劲　2.拳击运动的发展　3.拳击的精神与核心　4.内劲在拳击中的作用　5.预防训练中受伤　（二）准备活动与整理活动　1.热身准备活动　2.整理活动二、内劲与拳击基本技术与训练　（一）内劲基本技术与训练　1.步型与手型　2.内劲基础桩训练　3.内劲拳法与防守技术　4.内劲拳击操　5.内劲辅助训练　（二）拳击基本技术与训练　1.基本姿势与基本步法　2.基本拳法训练　3.结合拳法的特殊步法　4.拳击基本防守技术　5.拳击攻防技术训练三、拳击实战训练与常用战术　（一）拳击实战技术训练　1.组合拳实战模式　2.拳击教学与实战训练课要求　（二）拳击常用战术　1.轻手拳对抗　2.中、远、近距离实战　3.拳击常用战术后记

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