

<<李小龙两节棍技法阐真>>

图书基本信息

书名：<<李小龙两节棍技法阐真>>

13位ISBN编号：9787534583902

10位ISBN编号：753458390X

出版时间：2011-10

出版时间：江苏科技

作者：李新宏//张昭

页数：166

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>

<<李小龙两节棍技法阐真>>

内容概要

本书首次公开了许多两节棍的不传之秘。比如定位倒手这项技术确实对于初学者很有帮助，可以训练身架、手腕的灵活性以及棍感等。内功训练更是开创两节棍传授的先河，对于增强两节棍练习者自身的功力很有帮助。

<<李小龙两节棍技法阐真>>

书籍目录

前言

天道酬勤——《李小龙两节棍技法阐真》序

自序

第一单元 两节棍概论

第二单元 两节棍筑基

第三单元 两节棍基础技法

第四单元 两节棍技法剖析

第五单元 两节棍训练法

第六单元 两节棍训练法

第七单元 两节棍实战八打

第八单元 两节棍中级连动棍法

第九单元 两节棍内功训练

第十单元 越龙两节棍健身操图解

第十一单元 双两节棍技法入门

第十二单元 李小龙两节棍实战范例

附录一 李小龙《武道释义》摘录

附录二 截拳宗师——李小龙编年

附录三 缘苦恒专——笔者习武体悟

<<李小龙两节棍技法阐真>>

章节摘录

本单元主要讲述与两节棍有关的基础知识；使初学者对两节棍的历史等有一个较全面的了解。

一、截拳道的标志图及寓意 标志图由太极图和圈外两个顺时针旋转的箭头组成。

寓意：截拳道是随宇宙自然规律而发展的拳道，是以无法为有法、以无限为有限的自由无羁的拳道。

二、两节棍的学习目的 学习两节棍至关重要的一点就是目的明确，只有目的明确才能学好、练好两节棍。

当然这里所讲的是积极进取的目的，并非如一些人所想的：学习两节棍就是为了打架时用。

那么你的学习目的又是什么呢？

我想最基本的应该是健体，必要时防身。

更上一层则应是：凭借修炼棍的理性来形成人格之道。

凭借正确而认真的学习来磨炼身心，培养旺盛的精力，尊重礼节，重守信义，诚心诚意，时常为提高自己的修养努力，而且要持之以恒，善始善终。

三、两节棍的发展简史 两节棍与其他许多兵器一样，是从古代劳动人民手中的农具发展而来的。

最早的雏形是在春秋时代农民用来打麦用的农具——连枷。

随着时代的变迁，到了唐代，连枷这种农具被军事家用来作为守城用的兵器。

而到了宋代，连枷不但用于守城，并且成了一种非常重要的马上兵器。

元代时，连枷仍为军队装备之一，并流传至民间为民间武艺所吸收。

后随着经济文化的交流，明朝时连枷传入日本、朝鲜及东南亚地区，被民族武技吸收消化后融合本地武技而形成了各具特色的两节棍流派。

……

<<李小龙两节棍技法阐真>>

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>