第一图书网, tushu007.com

<<图解泰拳>>

图书基本信息

书名：<<图解泰拳>>

13位ISBN编号：9787535746467

10位ISBN编号：7535746462

出版时间：2006-12

出版时间：湖南科技

作者：穆尔

页数：91

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

内容概要

泰拳是一种泰式拳术，也是一种自卫术。
是泰国民族的国技。
泰拳源于500年前的艾尤塔雅，曾在苏可泰皇朝时期盛行一时，享有“五百年天下无敌手”之美誉。
泰拳运用身体四肢的双拳、双肘、双膝、欢脚八个部位为攻击武器进行搏斗，故又有“八臂拳术”之称。
其攻击威力大，抗击打能力强，是一种完全实用的搏击技法，素以凶狠凌厉闻名天下。
泰拳手曾多次远征欧美各国，所到之处战无不胜，泰拳也以无可争议的事实确立了在世界武坛上的重要地位，成为当今最凶猛的搏击术之一。
上个世纪30年代起，泰拳开始采用戴拳套、分回合的比赛方式。
二战后，泰拳和拳击结合演变成了体育项目，并被认为是世界上最激烈的格斗体育项目。
1970年“泰国拳击议会”成立，今天，泰拳已传至东南亚诸国及欧洲，其强悍的攻击风格和酣畅淋漓的打斗场面，吸引了大批拳术爱好者前来观赏。
本书是最新海外武功丛书之一，五百年天下无敌手，称雄国际武坛“八臂拳术”的全揭露！

作者简介

作者：(英)穆尔

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

引言泰拳初学者指南仪式和传统身体素质准备泰拳技巧高级技巧自卫防身术训练礼节泰拳运动规则

章节摘录

泰拳初学者指南　一般情况下，很多想学习泰拳的人在选择学校时，都会听从已在学校或训练营接受训练的朋友或家人的建议。
但是不管怎样，找一家经官方主管团体注册的知名俱乐部是最重要的。
教员要持有主管团体颁发的相应证书和执照，证书和执照应该摆放在醒目位置，能够便于新学员查看。
当你找到一家你想去的俱乐部时，教练应该向你出示其资质，更多的时候可能会邀请你到课堂上参观。
一个管理有序的学校或训练营都会为其教练投人身安全保险、公共责任保险、职业赔偿险，为其学员投保个人意外伤害险，后者用于全接触竞赛。
你应该牢牢记住，泰拳是一项全接触武术。
泰拳学校注册学员中的绝大多数人练习泰拳的目的，是为了锻炼身体或是用于防身自卫。
事实上，很少有人真正想参加拳赛。
然而，在曼谷却是例外。
在这里所有的拳手进入学校学习，为的是能进人职业拳坛。
尽管你学习泰拳可能只是想用于防身自卫，但是诸如跳跃、空拳练习和击靶打桩这些技击训练，却能使你在身体和精神两方面都得到很大的益处。
试招是学习泰拳的重要内容。
为此，许多学校和训练营都会提供各种护具，如护胫、头盔和大约397克的拳套，牙套和护档则由学员自带。
为了训练攻防技巧，试招是轻微并且受到限制的。
服装和用具　俱乐部对初学者第一次训练时的着装要求是相当灵活的，宽松的运动服、短裤和T恤衫都允许。
但是，还是会要求训练者尽快准备好正规服装。
尽管许多俱乐部规定要按他们的要求穿配套训练服，面对泰拳比赛短裤的颜色和样式却是相当宽松的。

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