第一图书网, tushu007.com

<<摔跌.防守.自由搏击-截拳道>>

图书基本信息

书名：<<摔跌.防守.自由搏击-截拳道>>

13位ISBN编号：9787535755780

10位ISBN编号：753575578X

出版时间：2009-3

出版时间：湖南科技出版社

作者：舒建臣

页数：261

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

截拳道是一种以中国武术为基础，吸取海外拳击、泰拳、法式踢拳、跆拳道、柔术等搏击技术精华，并融汇中西哲学理念的具有打无定式特色的新型技击术。
截拳道作为中华武术的一种独特的技击之法，正得到越来越多的武术爱好者的关注。
近年来许多武术行家和爱好者以各自的角度，阐释截拳道的价值和技击理念，形成了许多不同的观点看法。
为使截拳道技术更为完整，我们编写了这套《截拳道》。
本书为该套丛书之一，主要介绍了截拳道的摔跌、防守和自由搏击这三个动作技法。

书籍目录

一、截拳道摔跌技法 1.截拳道摔跌技法概述 2.截拳道摔跌技法二、截拳道防守技法 1.截拳道防守技法概述 2.格挡 3.挂挡 4.拍击 5.阻截 6.搂抓 7.抄抱 8.捆手、封缠、藕手 9.闪躲 10.摇晃 11.立体防守 12.防守反击三、截拳道自由搏击 1.截拳道自由搏击战术 2.简捷攻击 3.近身 4.抢攻 5.突击 6.诱击 7.配合攻击 8.节奏 9.变向攻击 10.截击 11.反击 12.贴身短打 13.立体攻击 14.重新攻击 15.自由搏击综合技法

章节摘录

插图：一、截拳道摔跌技法截拳道摔跌技法，实际上就是与对手身体贴近、扭抱时，设法使对手倒地的方法。
它包含着多种技巧。
一、戳拳道摔跌技法类型摔跌技法在截拳道搏击中有着十分重要的作用，它也是近距离搏击常见的技术。
截拳道摔跌技法主要分为以下几种类型。
（一）攻击上体的摔跌技法主要针对对手上体施摔，迫使对手上体偏离重心垂直线，使对手整个身体离地跌倒。
（二）破坏重心腿的摔跌技法主要针对对手重心腿施加作用力，迫使对手基底不稳而倾倒。
（三）攻击支撑腿脚的摔跌技法主要直接攻击对手支撑的两腿脚，改变对手下盘位置，使对手整个身体离地摔倒。
（四）拧转极限的摔跌技法主要迫使对手身体顺着某一方向，被拧转到极限而使对手摔倒。
一、摔跌技法运用要诀习拳者要想在搏击时更好地发挥摔跌技法的技术和战术，应注意以下一些要诀。
（一）具备良好的思想素质习拳者在激烈的搏击中，要解放思想，敢打、敢拼。

编辑推荐

《截拳道:摔跌·防守·自由搏击》为湖南科学技术出版社出版发行。

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