第一图书网, tushu007.com

<<基础入门-截拳道>>

图书基本信息

书名：<<基础入门-截拳道>>

13位ISBN编号：9787535755797

10位ISBN编号：7535755798

出版时间：2009-3

出版时间：湖南科技

作者：舒建臣

页数：191

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，主要介绍了截拳道入门基本训练方法。

<<基础入门-截拳道>>

书籍目录

一、截拳道概述 1.截拳道之道 2.截拳道之美 3.截拳道技击思想 4.截拳道的特点和作用 5.截拳道的发展 6.截拳道训练二、截拳道基本姿势训练 1.截拳道警戒桩式 2.截拳道步法 3.准备与整理活动三、截拳道基本素质训练 1.形体训练意义 2.截拳道训练器械运用 3.形体训练四、截拳道内功训练 1.截拳道内功概述 2.截拳道内功练法 3.截拳道运气发劲宗法五、截拳道硬功训练 1.截拳道硬功概述 2.截拳道硬功功法六、截拳道特质训练 1.精神修炼 2.敏锐性与洞察力 3.本能与直觉 4.统合能力 5.发声 6.七情 7.形神兼备 8.战术意识和思维能力 9.呼吸

<<基础入门-截拳道>>

章节摘录

插图：一、截拳道概述1.截拳道之道截拳道经短短数十年在海内外的传播和发展，在内容上逐渐完善和丰富起来，并形成了具有自身特色的搏击技术、理论系统。
截拳道在基本技法上和许多搏击有着共同之处，但在拳理上，截拳道有着自身独特的武学思想。
不论习拳者学习什么样的技术技法或练过什么功，加强对截拳道武学思想的认识，都有助于习拳者更进一步地完善。
一旦习拳者领悟到截拳道的武学思想，并经常练习，那么，习拳者的武技就会日趋完善。
截拳道以中国传统武术技击为根基，但它放弃了传统武术的套路形式，以寻找共性的、最简单的、最富有劲道的技术。
它将身体素质和心理素质训练相结合，培养习拳者能够适应于与任何拳法的争斗。
一、截拳道名称截拳道（Jeet Kune Do）三个字，从字面上解释，截意味着拦截、阻击，拳意味着拳打脚踢的技巧，道即精神、方法和哲学。
截拳道是什么呢?李小龙先生说：截拳道是国术！
一个没有门派之分的国术，是反对让武术流入形式化的国术，是从传统中解放出来的国术。
一旦有人妄说截拳道是什么或什么，或是与这个那个又有所不同，那么，不妨就让截拳道这三个字永远消失吧！
消除这虚有的名称，只让它的实质存在吧！
截拳道只是个名称罢了！

编辑推荐

《截拳道:基础入门》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