

<<硬功修炼秘法>>

图书基本信息

书名：<<硬功修炼秘法>>

13位ISBN编号：9787537732574

10位ISBN编号：7537732574

出版时间：2008-10

出版时间：山西科技

作者：王红辉

页数：324

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>

<<硬功修炼秘法>>

前言

硬功，素因其极具威力而名闻天下。功成后，便可举手抬足间碎砖断石，功效甚大，一击必杀，诚乃自卫防身之绝技，克敌制胜之法宝。古往今来，历代宗师奇人异士都有非凡的硬功。顾汝章铁掌毙马、霍元甲铁腿一招断骨、大山倍达徒手毙公牛、李小龙脚到人飞、泰拳师乃桐铁肘打死华人拳师、藩庆福铁拳砸钢……为何他们能以精纯的硬功而威震武坛，这是因为他们掌握了真传硬功的核心秘密，而练就了真正过硬的功夫。如果你掌握了这一秘密，你一样能练成凌厉威猛的硬功。然而真传硬功的修炼方法，世人难得一见，鲜为人知，精此艺者又秘不示人，故武林之中视其极为神秘，以讹传讹者颇众。很多年来，此绝学一直给人一种神秘感。由于硬功具有极强的实用性，至今仍然有亿万功夫爱好者对其十分感兴趣，不少武术实体也打出硬功的招牌，然而由于武校难辨真假、高额的学费、远离家乡费时耗资等各种原因，使许多爱好者望洋兴叹。鉴于此，为了使武术爱好者在图书的指导下自学硬功，我们特编写此书，对铁掌功、铁头功、鹰爪功、铁拳功、铁肘功、铁膝功、铁腿功的修炼秘法进行揭秘。这些都是根据中国数千年传统功夫的核心秘密，经过现代科学方法的实践验证，高度浓缩凝练而成的修炼秘法。本书将历代武术人士梦寐以求的硬功修炼的核心秘密一一披露。只要按照方法训练，都能获得成功。

<<硬功修炼秘法>>

内容概要

本书将历代武术人士梦寐以求的硬功修炼的核心秘密一一披露。只要按照方法训练，都能获得成功。为了使武术爱好者在图书的指导下自学硬功，编者特编写此书，对铁掌功、铁头功、鹰爪功、铁拳功、铁肘功、铁膝功、铁腿功的修炼秘法进行揭秘。这些都是根据中国数千年传统功夫的核心秘密，经过现代科学方法的实践验证，高度浓缩凝练而成的修炼秘法。

<<硬功修炼秘法>>

书籍目录

速成铁砂掌一、铁砂掌训练秘法(一)课前准备(二)训练秘法二、铁砂掌实战应用(一)基础掌法(二)铁砂掌的发力方法(三)铁砂掌的重创技巧(四)实战举要铁头功一、铁头功训练秘法二、铁头功的应用(一)铁头功的五个基本动作(二)铁头功实施要诀(三)应用举要大力鹰爪功一、鹰爪功修炼秘法二、鹰爪功的实战应用铁拳功一、铁拳功训练秘法二、铁拳功的实战应用(一)基本拳法(二)拳法的基本要领(三)各种拳法重创技巧(四)应用举要铁肘功一、铁肘功训练方法二、铁肘功的实战应用(一)基本肘法(二)各种肘法的重创技巧(三)实战举要铁膝功一、铁膝功训练方法二、铁膝功的实战应用(一)基本膝法(二)各种膝法的重创技巧(三)实战举要铁腿功一、铁腿功的基本功(一)柔韧性训练(二)踢击肌肉力量训练(三)铁腿功的硬度训练二、铁腿功的基本技术三、铁腿功的实战应用(一)各种腿法的重创技巧(二)腿法的连招与化招(三)实战举要搏击无形功法——格斗精神(一)聚集(二)放松(三)意象(四)假设技艺实战模拟训练(一)技艺实战模拟训练要求(二)技艺实战模拟训练方法实战一、对不同对手采取的战术(一)对付善于拳击的对手(二)对付善于腿击的拳手(三)对付擅长肘膝的对手(四)对付擅长防守反击的对手(五)对付猛攻猛打的对手(六)对付身体高大的拳手(七)对付矮个对手二、诱击(一)诱击的意义(二)诱击实战举要三、防御反击(一)对拳法的防守反击(二)对腿法的防守反击(三)对肘法的防守反击(四)对膝法的防守反击(五)对摔法的防守反击(六)实战举要四、综合实战术(一)综合战术应用原则(二)实战举要附章：神功揭秘

<<硬功修炼秘法>>

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>