第一图书网, tushu007.com

<<李小龙重踢法训练>>

图书基本信息

书名：<<李小龙重踢法训练>>

13位ISBN编号：9787564400286

10位ISBN编号：7564400285

出版时间：2008-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：238

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

第一图书网, tushu007.com

前言

毫无疑问，最能代表李小龙武功精华的当然是其强悍的踢击功力。
任何一个想研究李小龙武学的人，如果忽略了对李小龙超卓腿功的精心研习，都无法精确的把握李小龙的武功精髓。
事实上，正是其无坚不摧的强悍腿上爆炸力塑造了其无敌神话，也正是通过腿法这一媒介，将李小龙自强不息的奋斗精神与超人的格斗实力完整地展现了出来。
当年，世界武坛对李小龙的评价是“可以把天空踢碎”。
其同时代的任何武术家均无法承受其摧枯拉朽般的爆炸性重踢。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

李小龙的武功体系是全面而扎实的，而在全面、系统的基础上又有其闪光点来展现其思想、斗志、格斗实力。
纵观其武功之闪光点，其最具代表性的当属“无敌寸劲拳”与“强悍踢击功力”。
其中“无敌寸劲拳”经由北京体育大学出版社出版后，已引起极大的反响，很多习武者均表示经过系统训练后拳上的打击功力已有大幅度地跃升。
因此，接下来，广大的李小龙武学研修者们又强烈要求进一步学习与探究其腿功精义，毕竟精湛的腿功最能代表李小龙的武功精华所在。
鉴于此，笔者便将多年研究与练习腿功的经验总结出来，希望能对再次提升读者们的格斗实力与腿功水平有所帮助。
　李小龙是凭着其过人的实力与真功夫而扬威世界的，而本书恰恰就是用来提升你的格斗实力、真功夫以及硬功夫的。
全书以科学的安排与详细的训练计划来系统讲述腿功训练的全过程，重点讲解腿上功力训练，涵盖了功力与实战两大板块，这是已经多年的教学实践所检验过的，读者只需按计划进行练习即可。

作者简介

魏峰，清华大学法学学士、加拿大皇家大学工商管理硕士(MBA)、美国美林大学哲学博士(PH.D)。
曾拜入世界著名职业泰拳王、国际功夫电影明星、美国海军陆战队实战总教练黄加达师父门下学习泰拳及格斗术；还拜入世界著名武术家、广东雄胜蔡李佛拳掌门黄江师父门下学习南派拳械及技击术；并曾参加李小龙嫡传弟子黄锦铭师傅开办的截拳道培训班，学习其正宗的截拳道。
至今已授武20余载，学生多人次获得国际与国内比赛冠军。

魏峰为中国截拳道运动的发起人，并精通军警格斗术、截拳道、咏春拳、泰拳、跆拳道、巴西柔术、极真空手道等实用武术，为当代著名的全能武术家之一，出版有武术格斗类专著30余本，并曾执教中国最高水平的特种部队训练学校(训练来自侦察兵、海军陆战队及空降兵中的精英队员)及特警部队，拥有丰富的教学与搏击经验。
现为珠海市截拳道会会长兼总教练。

第一图书网, tushu007.com

<<李小龙重踢法训练>>

书籍目录

训练前必读腿功标准训练第一阶段课程第1个月的训练内容(前半部分)第1个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第二阶段课程第2个月的训练内容(前半部分)第2个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第三阶段课程第3个月的训练内容(前半部分)第3个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第四阶段课程第4个月的训练内容(前半部分)第4个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第五阶段课程第5个月的训练内容，(前半部分)第5个月的训练内容(后半部分)腿功标准训练第六阶段课程第6个月的训练内容(前半部分)第6个月的训练内容(后半部分)附：气功(站桩功)练习常见训练问题解答后记

章节摘录

插图：一、必须先通读全书无论你有无武术基础，当你拿到书后都须先至少通读3遍，全方位地了解本书的要点与所讲述的学习方法，明确掌握本书的完整训练体系，从而避免在训练中走弯路。
二、已有完整而翔实的训练计划，读者只需照做即可很多武术爱好者均表示通常在买到书后，会有一种无从下手的感觉，不知道每个动作每天要练多久，下个星期是否还要练习等。
所以，为了提高广大读者们的学习兴趣和学习效果，笔者从《李小龙无敌寸劲拳》开始，便尝试先制定一套全面的训练计划，然后再逐步介绍给读者，使读者一看就明，一学就会，只要按计划练习就会取得良好的效果，从而在没有障碍的前提下修习成功较为高深的功夫。
三、要有恒心、毅力与顽强的斗志任何一个人要想在任何行业中获得成功，非得有坚韧不拔的精神不可，如果没有持之以恒的恒心则很难出人头地。
所有你在进行本书的训练之前，最好先有心理上的准备，一旦开始训练就不要半途而废。
你要么不相信李小龙的武学思想与武学理念；只要相信，就要下定决心，挑战极限，来塑造成功的人生。
谨记，很多人都是在距离成功仅差一步时而却步了，最好其中不包括你！
四、要有充足的时间来完成计划练习武术除了要有良好的心态与斗志外，还要安排好训练时间。
因为大多数读者可能都是业余进行训练，在练武的同时还要顾及工作或学习，所以你要根据实际情况进行协调，既不影响工作或学习，还要根据训练计划修习成功。
事实上，每天抽出1小时的时间来进行功夫训练应该没有问题，时间是掌握在你手里面的。

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