

<<截拳道搏击功力训练>>

图书基本信息

书名：<<截拳道搏击功力训练>>

13位ISBN编号：9787564406523

10位ISBN编号：7564406526

出版时间：2011-7

出版时间：北京体育大学

作者：乔峰

页数：266

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>

<<截拳道搏击功力训练>>

内容概要

李小龙功夫体系从形成至发展到今天，大体可以分为三个阶段。

第一阶段(1954—1964)：咏春功夫。

第二阶段(1964—1967)：振藩拳道。

第三阶段(1964—1967)：截拳道。

从本质上讲，这三个阶段中的前一个时段，是李小龙以咏春拳为主体的功夫底基形成与完善的时段，应该说没有咏春拳就没有截拳道；第二时段则是李小龙截拳道逐渐产生到定型的阶段，也就是李小龙完全脱离咏春后的功夫体系阶段；最后一个时段是李小龙功夫体系一、二代弟子传人进一步发展完善截拳道的时段。

亦即截拳道失去了李小龙定位掌控后的自由发展阶段。

<<截拳道搏击功力训练>>

书籍目录

绪论

第一节 争论截拳道

第二节 继承截拳道

第三节 发展截拳道

第四节 归总截拳道

第一章 振藩拳礼

第二章 咏春基本技法及应用

第一节 咏春桩马

第二节 日字冲拳与标指

第三节 摊手、伏手与膀手

第四节 圈手

第五节 梗手与刮手

第六节 撇手与窒手

第七节 直掌与侧掌

第八节 批肘、扳肘与跪肘

第九节 直撑腿与侧撑腿

.....

第三章 套小念头训练

第四章 黧手

第五章 木人桩初级训练

第六章 姿势

第七章 步法

第八章 手法

第九章 踢技

第十章 防御

第十一章 特技

第十二章 攻击

附录

<<截拳道搏击功力训练>>

章节摘录

<<截拳道搏击功力训练>>

编辑推荐

《截拳道搏击功力训练》是由北京体育大学出版社出版的。

<<截拳道搏击功力训练>>

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>