第一图书网, tushu007.com

<<神功绝技>>

图书基本信息

书名：<<神功绝技>>

13位ISBN编号：9787810510363

10位ISBN编号：7810510363

出版时间：1997-03

出版时间：北京体育大学出版社

作者：高鸿鹏

页数：276

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

前言

截拳道短棍是杰出的中国武道家、一代功夫巨星、截拳道创始人李小龙先生创立的。
李小龙以中国功夫为根基，集世界武道之大成，在“以无法为有法，以无限为有限”的截拳道原理指导下，结合个人的技击风格，创立了极具实战功效的，“纯粹以实战为目的的技击术”——截拳道短棍。
它具有攻防兼备，立体作战，招法凌厉，攻击勇猛，注重实战功效，讲究直接等特点。
初习截拳道短棍者，首先必须掌握最基础、最准确的全面技术，逐步达到准确和熟练的目标。
然后以此为基础，在全面技术的某一方面进行强化训练，发展过硬的特长技术。
之后再根据自己的情况，选择适合自身特点的技术和战术，培养和发展在关键时刻有决定性作用的绝招技术，最终形成自己的攻防风格和特有的技战术打法。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《神功绝技：李小龙短棍技击法》共五章内容，包括截拳道短棍概述，基础训练，攻击准备，短棍技法，攻防实战。
截拳道短棍是杰出的中国武道家、一代功夫巨星、截拳道创始人李小龙先生创立的。
李小龙以中国功夫为根基，集世界武道之大成，在“以无法为有法，以无限为有限”的截拳道原理指导下，结合个人的技击风格，创立了极具实战功效的，“纯粹以实战为目的的技击术”——截拳道短棍。
它具有攻防兼备，立体作战，招法凌厉，攻击勇猛，注重实战功效，讲究直接等特点。

书籍目录

第一章 截拳道短棍概述第一节 起源与发展一、菲律宾短棍枝法二、截拳道短棍述要第二节 如何学习截拳道短棍一、截拳道短棍学习注意事项二、如何自学短棍第二章 基础训练第一节 准备活动一、准备活动操（第一套）二、准备活动操（第二套）三、准备活动操（第三套）第二节 身体素质训练一、柔韧素质训练二、力量素质训练三、速度素盾训练四、耐力素质训练五、灵敏素质训练六、平衡素质训练第三节 精神修炼一、姿势二、呼吸三、松弛四、聚集五、默想六、超越第三章 攻击准备第一节 攻击部位一、体前攻击部位二、体后攻击部位第二节 攻击方法一、体前部位攻击方法二、体后部位攻击方法第三节 短棍训练一、适应练习二、动作练习三、准确性、时机和距离感练习日、速度练习五、假想对抗练习六、模拟练习七、对抗练习第四章 短棍技法第一节 短棍握法一、单手握法二、双手握法第二节 警戒桩势一、警戒桩势作用二、警戒桩势动作说明三、注意四、警戒桩势训练方法第三节 移动技巧一、步法作用二、步法动作说明三、注意四、步法训练方法第四节 攻击技巧一、单手握棍攻击二、双手握棍攻击第五节 防御技巧一、移动防御二、动作防御第五章 攻防实战第一节 出奇不意，攻其不备——突击第二节 制敌机先，后发先制——截击第三节 强而避之，弱而攻之——反击第四节 兵不厌诈，乱而取之——诱击第五节 抗暴自卫

章节摘录

插图：第一章 截拳道短棍概述第一节 起源与发展截拳道短棍是由流传于菲律宾数百年的菲律宾短棍演化而来。
在菲律宾，人们称这种长约1米，由坚硬木质制作的短棍为“卡力”(Ka——Li)．也有人称其为“魔杖”。
当李小龙结识了素有“菲律宾棍王”之称的功夫高手达尼·伊鲁山度后，李小龙就开始了对短棍的实践与研究。
截拳道短棍是李小龙在达尼·伊鲁山度所授菲律宾短棍基础上，依照截拳道武学思想、技击风格，吸取东西方器械攻击精华而创立的。
达尼·伊鲁山度出身于菲律宾一个古老的武术世家，幼年时代就开始随同长辈学习琉球手（日本空手道的前身，因流传于日本琉球岛而得名），随后系统学习了柔道、击杀术、空手道、杖法、腿法和菲律宾拳法等武技。
达尼·伊鲁山度极具武术天赋，他对各国武术均有涉猎，且对实战技击有精深而独到的研究。
达尼·伊鲁山度和李小龙相识后，他为李小龙的才华、胆识所折服，以兄长、朋友、学生等多重身份与李小龙切磋武技，并向其传授菲律宾短棍技法。

编辑推荐

《神功绝技:李小龙短棍技击法》可供武术爱好者参阅。
初习截拳道短棍者，首先必须掌握最基础、最准确的全面技术，逐步达到准确和熟练的目标。
然后以此为基础，在全面技术的某一方面进行强化训练，发展过硬的特长技术。
之后再根据自己的情况，选择适合自身特点的技术和战术，培养和发展在关键时刻有决定性作用的绝招技术，最终形成自己的攻防风格和特有的技战术打法。

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