

<<全图解李小龙二节棍>>

图书基本信息

书名：<<全图解李小龙二节棍>>

13位ISBN编号：9787810516280

10位ISBN编号：7810516280

出版时间：2001-12-1

出版时间：电子工业出版社

作者：温戈

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>

<<全图解李小龙二节棍>>

前言

一代宗师李小龙以其非凡的智慧、超人的勤奋和博采众长的广阔胸襟，创立了倍受世人推崇的截拳道。

在李小龙完整的截拳道体系中，包括其哲学思想、徒手技击术及器械技术。

而在器械之中，最为世人所熟悉的莫过于二节棍了。

遗憾的是，李小龙生前并未出版过关于二节棍的完整专著，目前海外流传的一些伪作，其内容大多拘泥于僵化固定的招式套路，与真正的截拳道精神背道而驰，从而使许多初学者误入歧途。

有鉴于此，笔者根据十余年来收集的大量第一手资料，并结合自己的研习心得，整理编写了本书，希望能起到抛砖引玉的作用，对广大初学者有所裨益。

<<全图解李小龙二节棍>>

内容概要

本书共分上中下三篇。

书中以详细的图例以及详尽的文字介绍了李小龙二节棍的技巧，战术运用及日常的训练。

本书内容全面、图文并茂，讲解循序渐进，通俗易懂，融理论性、指导性为一体，可供广大二节棍爱好者阅读、参考。

本书作者在深入研究截拳道科学原理，并收集整理大量第一手资料的基础上，结合自己十余年的研究成果写成本书，堪称真正的截拳道著作。

该书有三大特点：一 打破固定的套路，揭示二节棍变化秘密 本书将二节棍所有的棍招分解成最基本最简单的四类基本棍招和四类基本衔接方式。

只要掌握了这些基本技巧，就可以随心所欲地自由创造出无数舞花组合。

据统计：该书中仅两个基本棍招间的组合就有547种，而李小龙在电影中表演的全部内容也只占其中的七分之一。

如果把三个或更多的棍招组合起来，更是无穷无尽。

总之，只要掌握书中的规律，你将拥有无限的自由发挥空间。

二 将二节棍技法分为舞花和实战两大系统 该书认为：二节棍的舞花和实战是两套不同的训练体系，虽然密不可分，但不能混为一谈。

舞花组合的主要作用是提高对二节棍的控制能力，但绝不能用于实战。

而实战的发挥一方面有赖于舞花组合的熟练程度，但还需要另外的专项训练体系，包括实战中的棍招要领、衔接方式、战术运用等。

要学习二节棍，必需对这两方面都熟练掌握才行。

三 该书中附录了李小龙在电影中的全部二节棍表演 用电脑技术将其分解成连环图，对每一个细节都结合书中理论进行了详尽的讲解。

让读者结合李小龙的亲自示范，对二节棍技法有更深刻透彻的领会。

<<全图解李小龙二节棍>>

书籍目录

言上篇	技巧详解	第一章 携棍与出棍	第二章 戒备势	第一节 单棍戒备势(8种)	第二节 双棍戒备势(3种)	第三章 棍招	第一节 进攻棍招	一 劈(4种)	二 挑(3种)	三 扫(2种)	四 击	五 砸	六 绞	七 刺														
第二节 防守棍招	一 格挡	二 架	三 压	四 封缠	五 绞	第三节 挥舞	一 外侧舞(2种)	二 内侧舞(2种)	三 前舞(2种)	四 上舞(2种)	第四章 棍招变换	第一节 反弹	一 前反弹	二 后反弹	三 同侧反弹	四 异侧反弹	第二节 变向	一 自然回棍	二 顺势变向	三 收棍变向	第三节 左右换手	一 同棍换手	二 异棍换手	第四节 正反倒手	一 不换手时的正反倒手	二 换手时的正反倒手		
第五章 收棍	第一节 腋下收棍	第二节 肋下收棍	第三节 背后收棍	第四节 单手收棍	第六章 组合	第一节 舞花组合	一 棍招变换表	二 单手舞花	三 倒手舞花	四 双手舞花	第二节 实战组合	一 棍招连接表	二 单棍组合	三 双棍组合中篇	战术运用	第一章 水	第三章 距离	第五章 攻击	第一节 抢攻	第二节 假动作	第三节 诱敌	第四节 连环攻击	第二章 精简	第四章 时机	第六章 战术	第一节 面对单个对手	第二节 面对多个对手	第三节 面对持械对手
下篇 日常训练	第一章 素质训练	第一节 热身	第二节 柔韧	第三节 力量	第四节 耐力	第五节 平衡	第六节 协调	第七节 速度	第八节 心理素质	附录 电影中的二节棍示范	第二章 步法	第一节 单步	第二节 滑步	第三节 交叉步	第三章 训练计划	第一节 每日安排	第二节 阶段性训练计划											

<<全图解李小龙二节棍>>

章节摘录

上篇 技巧详解 第二章 戒备势 二节棍的戒备势不仅仅是基本棍招的出发点，还往往是某一棍招结束后的身体状态，因此在实战中戒备势常常是连接上一棍招和下一棍招的过渡动作，起着非常重要的作用。

二节棍的戒备势灵活多变，运用起来非常复杂：可以由同一个戒备势出发连接不同的棍招（详见60-66页），也可以由不同的戒备势连接同一个棍招（详见93-95页）；同一个棍招能以不同的戒备势作为结束动作（详见93-95页），而不同的棍招也能以同一个戒备势作为结束动作（详见6-13页的使用说明）。

这就增强了二节棍的多变性和迷惑性，一方面可以使自己在任何情况下都能随心所欲、运用自如地组合各种棍招，进行舞花表演或实战攻防，另一方面可以令敌人难以预料，防不胜防。

因此，必须熟练掌握戒备势的各种使用和变化，方能在实战中自如地控制二节棍。

在截拳道中，二节棍的戒备势与徒手搏击的戒备势在原理上是一致的，均需遵循以下几点基本要求：

平衡：二节棍的戒备势应该是在运动中协调稳固，既轻松自如、又能保持平衡。双膝微屈，步伐适中，全身如弹簧般，可随时向任何方向移动变招。

<<全图解李小龙双节棍>>

编辑推荐

《全图解：李小龙双节棍》全书共分上中下三篇。
书中以详细的图例以及详尽的文字介绍了李小龙双节棍的技巧，战术运用及日常的训练。

<<全图解李小龙二节棍>>

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>