

<<截拳道两节棍技法汇宗>>

图书基本信息

书名：<<截拳道两节棍技法汇宗>>

13位ISBN编号：9787810516631

10位ISBN编号：7810516639

出版时间：2003-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李向伟

页数：196

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>

<<截拳道两节棍技法汇宗>>

前言

自从我示范的《李小龙霹雳两节棍》系列VCD发行以来，有幸博得全国各地截拳道爱好者的支持和厚爱，纷纷来电、来信表示嘉许；同时，也建议我对两节棍技艺做进一步的剖析，以便于大家更深入地学习。

现在奉献给大家的这本书，可以满足广大研习者的需求。

在本书中，我针对研习者普遍关心的问题，将内容分成舞花训练和实战应用两大部分，从两节棍技艺的初、中、高3个层次进行由浅入深、循序渐进的阐述分析；同时结合过去学习两节棍的亲身体会和多年来教学中发现的问题，把研习中容易出现的错误和弊端作为重点批讲内容。

可以说，本书与广大同好的需求息息相通，能满足不同层次的两节棍技法研习者。

上述之外，本书还具备其它一些特点。

一、继承创新，全新展现当今最先进的两节棍技法体系 由于李小龙先生英年早逝，长久以来，由他创立的截拳道两节棍技法体系，一直定格在他的一部遗作和电影中有限的招式上。

此前，国内两节棍研习者的技艺都是以此为基础的。

<<截拳道两节棍技法汇宗>>

内容概要

《截拳道两节棍技法汇宗》将内容分成舞花训练和实战应用两大部分，从两节棍技艺的初、中、高3个层次进行由浅入深、循序渐进的阐述分析；同时结合过去学习两节棍的亲身体会和多年来教学中发现的问题，把研习中容易出现的错误和弊端作为重点批讲内容。可以说，《截拳道两节棍技法汇宗》与广大同好的需求息息相通，能满足不同层次的两节棍技法研习者。

<<截拳道两节棍技法汇宗>>

书籍目录

上篇 舞花训练 一、标准定型12动 二、两节棍卸力回弹部位及换把接棍手法 三、经典组合棍法
下篇 实战应用 一、两节棍搏击核心——抢攻 二、最佳携棍出棍法 三、两节棍搏击基本消杀技巧
四、两节棍破凶器总则 五、破短兵的要诀 六、破长兵的要诀 七、诱敌技法 八、地躺两节棍法
特别传授篇 一、霹雳两节棍连动表演技巧 二、双两节棍法

<<截拳道两节棍技法汇宗>>

章节摘录

标准定型12动，是截拳道两节棍技法体系的精髓和灵魂，任何形式的两节棍技艺无不是从此演变而来，它对研习者的技术定型、控棍能力、协调身手起着重要作用。

在国内芸芸众多的两节棍研习者中，大部分人靠的是自学。

很多人确实掌握了不少切实可行的方法和技巧，但做出的动作却生硬、呆板，不够规范，更不能把截拳道两节棍那种生龙活虎的英姿挥洒而出。

两节棍标准定型12动就是针对此而设定的，它是在李小龙生前总结出的两节棍基本技术的基础上，融入后辈高手多年教学经验，归纳出的两节棍入门棍法。

它包含了两节棍基本舞花鞭击技术和应敌警戒势，是每个两节棍研习者的必修课程。

截拳道创始人李小龙先生认为：“高超的技艺必须有良好的基本功相配合方可谓完美。

”截拳道两节棍技法千变万化，然而万变不离其宗，无非是在有限的基本技法基础上，不断的组合转换与综合运用而已。

因此，掌握扎实、规范的基本技术，才能为今后提高自身技战术水平打下良好基础。

插图：插图：

<<截拳道两节棍技法汇宗>>

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>