

<<全图解李小龙腿法>>

图书基本信息

书名：<<全图解李小龙腿法>>

13位ISBN编号：9787811000597

10位ISBN编号：7811000598

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：温戈

页数：176

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>

<<全图解李小龙腿法>>

前言

关于截拳道的书籍已经出版了很多，而且每一本书中都有腿法训练的内容，那为什么还要再编写这本《全图解李小龙腿法》呢？

1. 以往的书大多是全面介绍截拳道的各项技术，而腿法只是其中的一部分内容，故对于其精微细节之处往往介绍得不够详尽。

本书将专门针对每一种腿法的技术要点、运用变化加以细致地分析解说。

2. 以往的书大多采取手绘图解，难免有一些不够精确甚至错误之处，不利于初学者的学习。

而本书的图例全为李小龙亲自示范，既有他平时练功的录像资料，也有他为自己著作而亲笔手绘的图解和专门拍摄的照片，更有他

<<全图解李小龙腿法>>

内容概要

本书大部示范照片均为李小龙本人，其中部分来自他拍摄的各部电影中，作者使用电脑合成技术，将李小龙的所有示范制作成动作图，大大地方便读者们学习。

书中内容包括：戒备势、步法、腿法、实战运用素质练习、腿法专项训练等。

本书的分解图例（李小龙本人示范及电影中的镜头）不仅使读者能够仔细地研究他的动作细节，更可供闲暇之余信手翻阅，更好地欣赏李小龙高超过人的腿法艺术。

<<全图解李小龙腿法>>

书籍目录

上篇 腿法技巧 第一章 戒备势 第一节 戒备势的基本原则 第二节 戒备势动作详解 第三节 戒备势的变化 第二章 步法 第一节 滑步 第二节 快速称动 第三节 疾步 第四节 侧步 第三章 腿法 第一节 腿法概述 第二节 侧踢 第三节 勾踢 第四节 扫踢
中篇 实战运用 第一章 简捷 第二章 距离 第三章 时机 第四章 攻击 第一节 抢攻 第二节 假动作 第三节 反击 第四节 连续攻击 第五章 战术下篇 素质练习 第一章 准备活动 第二章 柔韧 第一节 腿部 第二节 腰部 第三章 力量 第一节 爆发力 第二节 重沙袋练习 第四章 耐力 第五章 速度 第一节 视觉速度 - 洞察力 第二节 反应速度 第三节 动作速度 第六章 平衡 第七章 协调 第八章 实战心理素质 第九章 腿法专项训练 第一节 控腿练习 第二节 冲刺跑 第三节 踢沙袋 第四节 空踢练习
以无法为有法，以无限为有限——论李小龙对传统哲学的新整合附：《截拳道联合研究网》

<<全图解李小龙腿法>>

章节摘录

搏击虽然主要靠手和脚来完成，但戒备势却是它们充分发挥出来的保证。

戒备势是实战中最佳的进攻和防守姿势。

最完美的戒备势应具有以下特点：1．直接从这个戒备势出发做动作，无论是进攻、防守还是反击，都不需要事先做任何调整动作。

最大限度地减少无效的动作，以消耗最小的体力来取得最大的成果。

2．放松 必须既轻松自如，又时刻保持平衡。

它能使全身放松，又能在瞬间很快地出反应。

3．隐蔽 这种姿势还必须能给对手造成错觉或假象，以隐蔽自己进攻的意图。

在实战中，每当完成一个或一连串的攻防动作后，应迅速恢复到戒备势，以便进行下一个台的搏击。

第二节 戒备势动作详解1．头部 轻微地摆动和摇晃，以免受到攻击。

2．前肩 微微抬起，下颏稍稍下降，以便保护下颏和面部。

3．前手 伸出略高于肩，主要用来做假动作、攻击以及保护头部和小腹。

要不断地晃动，就象蛇吐信一样迅速地伸出收回，随时准备攻击。

给对方造成威胁，使之迷惑和慌张。

插图：插图：

<<全图解李小龙腿法>>

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>