

<<泰国拳>>

图书基本信息

书名：<<泰国拳>>

13位ISBN编号：9787811004458

10位ISBN编号：7811004453

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：134

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>

<<泰国拳>>

内容概要

泰拳虽号称为最强悍、最实用的武道，但却不繁琐，相反它的最大特点就是简单、实用，任何年龄阶段的人都可以学习成功，因为它没有花俏的动作，因此掌握起来是没有难度的。

它的技术是踢、打、摔三项，主要武器是脚、拳、肘、膝，所以说在技术上并无过人之处，最重要的是它提倡的是以实战为主的指导思想，也就是说拳手们所做的一切都是为了实战，正所谓“实践出真知”，泰拳是靠实力打出来的，因此它长期以来能立于不败之地也就不难理解了。

中国功夫要想无敌于天下，就必须做到“古为今用，洋为中用”。

“他山之石，可以攻玉”，既然日本及美国可以在学习泰拳后创造或强化了本民族的拳艺，那么，我们为什么不去学习泰拳的长处来弥补自身的短处呢？

<<泰国拳>>

书籍目录

第一章 泰拳概述 第一节 泰拳的起源 第二节 泰拳的价值 第三节 今日泰拳的现状第二章 泰拳著名战事集锦 第一节 拳与中国功夫的较量 第二节 拳与日本武术的较量 第三节 泰拳与美国武技的较量 第四节 泰拳与荷兰、法国、韩国等国的较量第三章 泰拳称霸的十大秘诀 第一节 善战的民族与个性 第二节 雄厚的群众基础 第三节 佛教的力量 第四节 商业化的催化 第五节 拳手良好的心理素质 第六节 无以匹敌的攻击威力 第七节 精简实用的技术 第八节 自始至终的连续攻击意识 第九节 合理的技术构架 第十节 超卓的体能和强健的体魄第四章 泰拳的基本技术练习 第一节 泰拳的格斗姿势(拳桩)练习 第二节 泰拳的格斗步法移动练习 第三节 缠捆拳头 第四节 拜师舞第五章 泰拳的刚猛拳法训练 第一节 泰拳的基本拳法练习 第二节 泰拳的组合拳法练习第六章 泰拳的凌厉肘法训练 第一节 泰拳的基本肘法练习 第二节 泰拳的组合(连续)肘法练习第七章 泰拳的无敌腿法训练 第一节 泰拳的基本腿法练习 第二节 泰拳的组合腿法练习第八章 泰拳的雷霆膝法训练 第一节 泰拳的基本膝技练习 第二节 泰拳的组合膝技练习第九章 泰拳训练与擂台搏击经验第十章 泰拳的防御技术训练 第一节 泰拳格挡防御技巧 第二节 泰拳掩耳防御技巧 第三节 泰拳双肘封挡防御技巧 第四节 泰拳拨腿防御技巧 第五节 泰拳肘尖迎击防御技巧 第六节 泰拳阻截防御技巧 第七节 泰拳膝挡防御技巧 第八节 泰拳闪躲防御技巧 第九节 泰拳后移步防御技巧第十一章 泰拳的经典范反击技巧训练第十二章 泰拳的综合攻击技术训练第十三章 泰拳的训练方法后记

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>