

<<截拳道擒跌技法>>

图书基本信息

书名：<<截拳道擒跌技法>>

13位ISBN编号：9787500926382

10位ISBN编号：7500926383

出版时间：2004-10

出版单位：人民体育出版社

作者：舒建臣

页数：196

字数：110000

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>

<<截拳道擒跌技法>>

内容概要

自从香港武术大师李小龙先生创立了截拳道功夫以来，影响巨大，在国际武坛上享有盛誉。近些年来，截拳道在中华大地上也得到了蓬勃发展和广泛传播，在广大青少年中掀起了一股学习截拳道的热潮。

在本套书中，作者试图从不同的角度，以理论和实战技法相结合的方式，把截拳道最基本的理念、技法和攻防招式逐一介绍给大家。

考虑到不同层次学习者的需求，在本套书中，笔者尽量以通俗易懂的语言进行描述，以较多的图片直观地表现各种技术动作的特点，力求使之达到一个最好的效果。

当然，这只是笔者的一个好的愿望。

因为，无论是学习截拳道还是其他的武术流派，最主要的还是靠学习者在训练中的切身感悟，一部入门丛书，无论如何仅仅是引导您入门的一个辅助工具，而不是全部。

<<截拳道擒跌技法>>

书籍目录

第一章 截拳道擒跌技法概述 第一节 擒跌技法简介 第二节 擒跌技法的训练课要旨 第三节 擒跌技法的身体素质要求第二章 截拳道擒跌技法基础训练 第一节 柔韧性训练 第二节 力量训练 一、手臂力量训练 二、腰背力量训练 第三节 跌扑滚翻技法训练 一、跌扑技法训练 二、滚翻技法训练第三章 截拳道擒跌技法的运用原则 第一节 擒跌战术 一、出招上下相随,攻防兼顾 二、虚头真假,避实就虚攻击 三、出其不意,攻其不备,胆大心细 四、擒销筋骨,攻打要害目标 第二节 人体运动系统 第三节 擒锁人体要害部位 一、头部擒锁原则 二、躯体擒锁原则 三、肢体擒锁原则 第四节 擒锁技法运用释疑 一、擒锁技法的外力和内劲 二、擒锁力量的运用原则 第五节 基本擒跌技术 一、警戒桩式防守 二、勾手擒跌 三、回擒跌 第六节 擒跌技法辅助功夫训练 一、木人桩 二、沙包 三、助手配合练习第四章 截拳道擒锁技法训练第五章 截拳道摔跌技法训练

<<截拳道擒跌技法>>

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>