

<<菲律宾短棍精解>>

图书基本信息

书名：<<菲律宾短棍精解>>

13位ISBN编号：9787500935681

10位ISBN编号：7500935684

出版时间：2009-6

出版单位：人民体育

作者：李永坤

页数：217

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>

## <<菲律宾短棍精解>>

### 内容概要

《菲律宾短棍精解》的重点是菲律宾短棍的实战内容，主要对菲律宾单短棍的攻击技法、防御与反击法及特色实用技法——缴械与缠斗作了全面深入诠释，同时对短棍技艺的“上身”与运用，即具体的短棍训练与现实生活中的自卫方法也作了详细介绍，使学习者在练与用上有章可循。

为便于读者全面了解菲律宾短棍，《菲律宾短棍精解》还对短棍技法练用之外的一些相关短棍的内容也作了说明。

短棍，有“魔杖”之称，它是菲律宾武技的重要代表，有较高的地位，在世界武坛上影响深远。

它类似于跆拳道在韩国、泰式拳击在泰国和斗牛运动在西班牙那样深受人们喜爱。

因此，菲律宾人把短棍视为国术。

## <<菲律宾短棍精解>>

### 作者简介

李永坤(笔名乔峰), 河北唐山人, 1996年毕业于河北科技大学。

中国截拳道资深研修学者, 师承河南竹林轨迹拳学创始人李紫剑先生, 精研截拳道、菲律宾武术与轨迹拳学多年。

为《拳击与格斗》《武林》《武魂》《搏击》等杂志撰写和编译了大量实用搏击与自卫文章。

在武术研修过程中不拘泥于门派, 本着科学务实的原则对传统与现代武术、中国与外国武术的相关内容进行了深入浅出地比较, 是最早把异域武技资料准确翻译到国内的武术研究者之一。

## <<菲律宾短棍精解>>

### 书籍目录

一、菲律宾武技体系概说(一)菲律宾武技的起源与发展(二)地理状况对菲律宾武技的影响(三)菲律宾武技的功用及基本特征(四)短棍——持械格斗技集大成者二、菲律宾短棍常识(一)短棍的选取(二)短棍的持握(三)基本格斗距离(四)持械格斗的基本站姿(五)菲律宾武技中的形体符号三、菲律宾短棍的步法与身法(一)基础步法(二)基本身法(三)步法与身法的关系四、菲律宾短棍攻击技法(一)挥击式攻击技法(二)冲击式攻击技法(三)攻击的流动性(四)攻击的“数字化”(五)攻击要素五、菲律宾短棍防御技法(一)防御的几个基本概念(二)活手(三)扫拢与翼护(四)脊式阻挡与伞式格移(五)防刺六、缴械技法(一)缴械的定义与原理(二)远距离缴械(三)中距离缴械(四)近距离缴械七、持械缠斗(一)缠斗基本原理阐述(二)持械缠斗中的短棍持握方法(三)战例示范与分析(四)持械缠斗注意事项八、短棍训练指南(一)热身运动(二)非对抗训练(三)对抗训练(四)情景训练九、短棍自卫指南(一)持械格斗自卫心法述真(二)短棍自卫应用举例(三)自卫“短棍”新概念

<<菲律宾短棍精解>>

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>