

<<李小龙截拳道>>

图书基本信息

书名：<<李小龙截拳道>>

13位ISBN编号：9787530441541

10位ISBN编号：753044154X

出版时间：2009-6

出版时间：北京科技

作者：刘宇峰

页数：218

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>

<<李小龙截拳道>>

前言

训练是截拳道完美实战的不二法门。训练，是提高实战技术战术水平的有效手段。截拳道注重实战，并主张在感受实战的前提下进行有针对性的训练。因为实战中需要意识与肢体活动的协调配合，进攻要把发现战机的意识和出拳、踢腿等进攻动作结合方能实现；防守要有发现进攻者进攻意图的意识并与防守动作相结合方能实现；如果是防守反击，就要在防守的基础上，再连接进攻的意识和动作方能实现。可以说，每一个动作都伴着意识的参与并由意识引领动作的完成。如果初学者一味沉浸在实战中，往往会顾此失彼、应接不暇，以至于根本完成不了一次合理的进攻、防守，甚至是一个完整的动作。所谓“不招不架，只挨一下；犯了招架，就是十下”，显现了意识与动作的不契合性。而李小龙的截拳道恰恰是用动作来表现自己思想意识的武道。

<<李小龙截拳道>>

内容概要

《李小龙截拳道：训练篇》全面介绍了李小龙截拳道，系统讲解了截拳道的实战技击法。由专业的武术教师进行动作示范指导，图文并茂，内容严谨实用，是一本学习和了解李小龙截拳道的不可多得的指导书。

截拳道(JKD)由李小龙首创并发扬光大，是一种集合咏春拳、太极拳、泰拳、空手道、柔道、跆拳道、菲律宾武术、印尼格斗技、法国拳术等26种世界武道精华，融汇中西哲学为其理论指导的无特定招式的格斗技击法，举世闻名。

<<李小龙截拳道>>

作者简介

刘宁峰，男，汉族，1979年出生在武术之乡——山西河边镇，7岁习武至今。主要学练太极拳、形意拳等传统拳术，并一心钻研武术实战搏击技法。现任山西忻州师范学院体育系武术教研室主任。论文《唐代杨惊技击注释研究——兼谈射与技击的关系》获第二：届世界传统武术节论文报告会一等奖。

<<李小龙截拳道>>

书籍目录

第一章 截拳道力量训练一、力量素质定义二、力量素质在截拳道中的重要性三、力量素质分类四、力量素质的影响因素五、力量素质练习的基本手段六、最大力量的训练七、速度力量的训练八、力量耐力的训练九、发展力量素质的一般手段十、截拳道发展力量素质的专门手段十一、力量训练的基本要求和注意事项第二章 截拳道速度训练一、速度素质定义及作用二、速度的分类机影响因素三、李小龙对速度的分类四、加快速度的四大要素五、反应慢的四大因由六、利用搏斗的“反应低潮”七、反应速度训练八、动作速度训练九、位移速度训练十、速度训练的基本要求和注意事项第三章 截拳道耐力训练一、耐力素质定义二、耐力的分类及影响因素三、有氧耐力训练四、无氧耐力训练五、一般耐力训练六、截拳道专门性耐力训练七、耐力训练的基本要求和注意事项第四章 截拳道柔韧训练一、柔韧素质定义二、柔韧性在截拳道中的作用三、柔韧素质的种类及意义四、发展柔韧素质的任务和限制条件五、柔韧素质的影响因素六、发展柔韧素质的基本练习方法七、发展柔韧素质的基本练习手段八、柔韧素质训练的基本要求和注意事项第五章 截拳道灵敏训练一、灵敏素质定义及作用二、灵敏素质的影响因素三、灵敏素质训练的主要方法四、灵敏素质练习组织形式和手段五、灵敏素质训练的基本要求第六章 截拳道技术训练一、运动技术的概念二、运动技术的基本特征三、动作要素与技术结构四、运动技术形成的过程及其发展五、影响运动技术的因素六、步法训练七、进攻技术训练八、防守技术训练第七章 截拳道功力训练一、功力的定义二、功力的分类三、功力的体现四、进攻伤害力训练五、抗击打训练六、内力训练七、截拳道独特的功力训练八、功力训练的基本要求和注意事项第八章 截拳道战术训练一、运动战术概述二、按截拳道的动作功能设计战术三、按“攻防兼顾”的原理设计战术四、按“控制与反控制”的原理设计战术五、按“灵活多变”的原理设计战术六、按对方实际状况设计战术七、按具体格斗环境设计战术八、截拳道战术类型九、战术训练方法十、战术训练的基本要求第九章 截拳道心理训练一、心理能力定义及作用二、截拳道技术中的心理学基础三、截拳道战术中的心理学基础四、截拳道训练和实战格斗中的情绪（情感）、意志和个性五、暗示和放松训练六、模拟训练法七、集中注意力训练八、表象重现训练第十章 截拳道实战训练一、协调二、严谨三、平衡四、身体感觉五、良好的身体姿势六、眼明七、时机的把握八、节奏九、李小龙截拳道实战心得第十一章 截拳道训练计划一、训练计划的定义及作用二、训练计划的分类三、截拳道多年训练计划的制定四、截拳道年度训练计划的制定五、截拳道周训练计划的制定六、截拳道课训练计划的制定七、截拳道训练计划制定的注意事项

<<李小龙截拳道>>

章节摘录

力量素质定义 人的日常生活、生产劳动和体育运动等一切活动形式，都是人体在神经系统支配下所实现的不同的肌肉活动，而肌肉力量正是所有这些肌肉活动的基础。

力量素质，是指人体神经肌肉系统在工作时克服或对抗阻力的能力。

肌肉工作时，以收缩产生的拉力克服阻力，肌肉工作所克服的阻力包括外部阻力和内部阻力。

其中外部阻力是指来自人体机体之外的自然阻力，如物体重量、摩擦力以及空气的阻力等；而内部阻力则是来自人体机体内部的自身阻力，如肌肉的黏滞性、各肌肉间的对抗力等，这些阻力主要来源于运动器官，如骨骼、肌肉、关节囊、韧带、腱膜和筋膜等组织的阻力。

肌肉收缩所产生的张力，既能克服内外部阻力使肢体发生位移，还能保持肢体某部位在空间的位置，起到固定支撑作用，如人体直立时，小腿、大腿前群肌肉以及腰部肌肉收缩以产生拉力，维持身体的平衡。

比如，在做截拳道腿法时，一腿离地实施击打动作，另一腿及腰腹部的肌肉同时也产生拉力，以支撑身体、维持身体的平衡，为腿法的有效打击提供坚实的基础。

力量素质在截拳道中的重要性 力量，在截拳道训练和实战格斗中占有重要的地位，因为，所有进攻的目的都是将自己的打击力量通过身体接触传递给对手，给对手造成伤害或限制住对方。

李小龙的力量素质是超群的，根据被称为“美国空手道之父”的李峻九所述，他曾和李小龙交过手，深深地被李小龙的武力、速度、力量所折服。

他说李小龙身体的每个部位都会“发力出招”，而他从未见过如此强大的对手。

李小龙可以单手倒立数分钟以及用一只手的食指作俯卧撑，而李俊九用四个手指做都很吃力。

李小龙还独创了一种称为“旗”的下腹肌练习方法。

20世纪70年代，美国、日本徒手自卫武术“克拉蒂”的倡导者路易斯，曾拜李小龙为师。

他回忆说，按照李小龙的身体和体重，他已具备了难以置信的力量，他可以把34千克的杠铃直臂水平前伸、收回，再伸出静止“锁住”20秒钟，这对一名体重62千克的人来说是不可思议的，就是一个90千克的人也未必能做到。

<<李小龙截拳道>>

媒体关注与评论

截拳道绝技的背后，肯定有着辛苦的汗水。

遗憾的是，截拳道的训练很少有人专项提及，但训练的重要性是毋庸置疑的。

“一日练一日功，一日不练十日空”，一个有心练习的人，就要持之以恒地进行科学的训练，而不仅是出于李小龙的偶像效应，才能够接触到鲜活真实的截拳道。

而本书对构建全新原理与方法的截拳道训练系统，进行了有益尝试，起到了“抛砖引玉”的作用。

——北京体育大学武术教研室主任、中国武术协会传统武术委员会 王晓军教授 梅香自苦寒，砥砺出宝剑。

训练，是实战的基础，苦练不辍，认真扎实，才能让截拳道的意识和动作达到完美结合，让拳脚攻击如水涌一般自然。

李小龙对于截拳道的大痴大迷，足以让我们明白，只有抱着坚韧不拔的意志和决心去训练演习，才能获得真正属于个人、发自灵魂的成就感。

——北京体育大学民族传统体育学 王涛博士

<<李小龙截拳道>>

编辑推荐

截拳道是李小龙集世界功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计出来的实战格斗技击法。

<<李小龙截拳道>>

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>