

<<自由搏击>>

图书基本信息

书名：<<自由搏击>>

13位ISBN编号：9787533242800

10位ISBN编号：7533242807

出版时间：2003-1

出版时间：明天出版社

作者：凯夫

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>

<<自由搏击>>

内容概要

自由搏击是一项新兴的时尚运动项目。
近年来，这项运动深受世界各地人们尤其是青少年朋友的欢迎。

本书由实战经验丰富的自由搏击高手执笔撰写，对自由搏击运动的训练提供了详尽的、阶梯式的指导，详细地讲述了基本的搏击方法、战术组合、训练方法、比赛中的注意事项等。
此外，本书大力弘扬敢于拼搏的精神，努力唤醒人们勇于进取的意志，深刻阐明真正的搏击之道。

书中所有的训练步骤，都配有精确而漂亮的插图和照片。
对于初学者，本书是实用的工具书。
对于有经验者，它也是有价值的参考书。

<<自由搏击>>

作者简介

作者：（英国）凯夫 译者：朱恒华 王岩松 埃迪·凯夫曾经是一位职业拳击手和拳击赞助人。在过去的43年间，他一直从事各类武术研究。

起初研究柔疲乏，后来对空手道和自由搏击产生了兴趣，现被世界散打组织联合会和世界空手道组织定为九段高手。

自1987年以来，埃迪一直接任世界自由搏击组织联合会和世界空手道组织在南非分部的主度，他亲眼目睹了自由搏击在世界各地成为一种深受欢迎的武术。

作为世界自由搏击组织联合会代表队的官方教练和领队，埃迪经常参加公开锦标赛和世界冠这赛。他还组织和赞助该项比赛。

<<自由搏击>>

书籍目录

- 1 介绍 自由搏击的历史与发展, 自由搏击的益处和女子自由搏击。
- 2 技术要领 基本动作, 拳击动作, 对出拳的防守 出腿技巧, 膝踢, 肘击和横扫技巧。
- 3 训练和对打练习 热身练习, 伸展练习, 跳绳, 击影练习 击沙袋, 击板, 速度球, 上下牵拉球, 动力练习, 跑步和营养。
- 4 自由搏击运动 业余自由搏击和职业自由搏击, 自由搏击规则: 包括全接触 低踢, 半接触, 轻接触, 配乐配器形式比赛。
服装要求, 比赛与训练设施, 教练的作用与心理训练。
- 5 自由搏击中的防守 防守对手拳与腿, 防守多个攻击者 防守带武器的攻击者。
联系和通讯专业术语表摄影者名单

<<自由搏击>>

章节摘录

书摘 提高综合技能和策略 防守在比赛中很重要。

如果能避开对手出击就不要接招。

防守后应该立即回击。

回击必须有力度和攻击性。

向对手出击不要心慈手软，也不要幻想对手会对你这样。

我的搏击哲学就是，搏击中你无法阻止对手向你攻击——在当他攻击你或攻击之前你应该攻击他。我深信进攻就是最佳的防守。

因此防守必须有力、有效。

熟练运用左冲拳 要想使左冲拳有力量，就应该勤奋训练。

左冲拳是用来进攻的，出拳应快速有力。

如果出拳时没有尽全力，那么你就无法挡住对手的攻击。

训练时，身体重心放在左腿上，向前出拳同时重心前移。

大多数搏击者的左冲拳不能奏效。

你可以躲开对方冲拳，随后用有力的拳或腿还击，对手也可能这样来防守。

为什么左冲拳要有力度？有力的冲拳可以减少对手攻击的机会。

永远不要试图一拳击倒对方 进入拳击场时，不要想着一拳便把对手击倒。

在比赛中只有占上风或借助持续进攻削弱他的力量后，才能利用合适的机会击倒对手。

第一回合中，只考虑如何借助所有技巧、力量、速度和实战技能占上风。

迷惑或超出对手——你的得分超过对手或者将对手击倒——你才会赢。

自由搏击的另一重要方面是出拳或出腿必须有力。

出拳或出腿时用力越大，给对方的打击就越大，他会变得惊慌失措而疏于防守，这样你才有可能一拳或一腿将对手击倒。

比赛时受伤后的策略 如果在比赛中受伤，要尽可能不让对手觉察到，无论如何不能让他知道你的搏击能力已受到削弱。

如受到对方攻击站立不稳，应该抱住对手，直到恢复常态。

必要时可重复几次。

在比赛中如果被击倒，应该躺在地上，直到裁判计时数到8再站起来。

这是利用规则，获得短暂的休息。

如果到那时你还没有完全恢复，应抱住对手防止他再次攻击你。

如果在比赛中受重伤，裁判有可能会考虑停止比赛。

这时你应该用你的经验、智慧、力量，在裁判作出决定前击倒对手。

最后的几点建议 总之，我要对年轻的自由搏击者提出以下建议：培养自由搏击技能，刻苦训练才能使出拳或出腿具有爆发力。

用力攻击对手会逐步消耗他的力量，削弱他的防守能力，从而为你的成功创造可能性。

做速度练习，并始终保持平衡。

练习拳和腿的组合动作以便出击时能准确击中对手并且有爆发力。

强有力的回击是最好的防守。

…… 插图

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>