

<<李小龙风采再展截拳道功夫教程>>

图书基本信息

书名：<<李小龙风采再展截拳道功夫教程>>

13位ISBN编号：9787564403300

10位ISBN编号：7564403306

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学

作者：魏峰

页数：475

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>

## <<李小龙风采再展截拳道功夫教程>>

### 内容概要

本书的第一版出版于16年前，它的出版对于当时掀起的中国第一次截拳道热潮确实起到极大的推动作用，因为当时市场上虽然也有2-3本类似的书籍，但像本书这样洋洋万言厚达近千页，而且无论是理论方面还是在技术上均面面俱到，既能指导读者练习实用的搏击技术，又可引导读者们从思想上去得以升华，在当时来讲算是“空前”，所以当时几乎所有的截拳道学校或训练馆都把它作为教材来使用。自然也整整影响了几代的截拳道爱好者，鼓励他们投身到截拳道运动的发展中去。当然，在今天看来这本书在结构上或在某些内容上或多或少的有一些需改进之处，但它毕竟在当时对中国的截拳道运动的发展做出了一定的贡献。

## &lt;&lt;李小龙风采再展截拳道功夫教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 截拳道拳理阐述 第1节 截拳道的搏斗实质 第2节 截拳道的内涵 第3节 截拳道的内在精神  
第4节 截拳道的外形 第5节 截拳道的心境 第6节 截拳道的格斗形态 第7节 截拳道的动作与运动姿势  
第8节 截拳道的协调能力 第9节 截拳道自信心的具备 第10节 截拳道的打击时机把握与掌控  
第10节 截拳道要求格斗中须镇定 第12节 截拳道的格斗要求必须放松 第13节 截拳道的攻击力的发挥  
与释放 第14节 截拳道讲求智胜 第15节 截拳道中的节奏运用 第16节 截拳道的平衡要素 第17节  
截拳道中的观察训练 第18节 截拳道的攻击技巧 第19节 截拳道的反击 第20节 截拳道中的实战感觉  
培养 第21节 截拳道的灵魂 第22节 截拳道的自由 第23节 截拳道讲求无形第2章 截拳道的基础训练  
第1节 截拳道的戒备势训练 第2节 截拳道的步法训练 第3节 截拳道的基本实战拳法训练 第4节  
截拳道的基本实战腿法训练 第5节 截拳道的地面实战腿法训练 第6节 截拳道的腾空攻击腿法训练  
第7节 截拳道的膝法攻击技术训练第3章 截拳道的功力与素质训练 第1节 速度训练 第2节 力量训练  
第3节 反应/灵活性训练 第4节 平衡能力训练 第5节 弹跳力训练 第6节 影子拳练习 第7节 耐力  
训练第4章 截拳道的战略与战术训练 第1节 截拳道假动作的发挥与运用 第2节 诱敌技法的运用  
第3节 节拍的运用 第4节 怎样对付各类打法的对手 第5节 配合攻击法的运用 第6节 距离感的运用  
第5章 截拳道的心理素质训练 第1节 截拳道心理活动的分析 第2节 截拳道素质训练中的心理基础  
第3节 截拳道技术训练中的心理基础 第4节 截拳道战术训练中的心理基础 第5节 截拳道中自我心理  
状态的认识 第6节 截拳道的心理训练 第7节 截拳道的心理训练阶段与任务第6章 截拳道的粘手训练  
第1节 单粘手训练 第2节 双粘手训练 第3节 过手训练第7章 截拳道的防御技术训练 第1节 截拳道  
拍挡类防御技巧训练 第2节 截拳道截击类防御技巧训练 第3节 截拳道闪避类防御技巧训练 第4节  
截拳道的其他防御技巧训练第8章 截拳道的特质训练 第1节 洞察力的培养 第2节 个性的培养 第3  
节 反应的锻炼 第4节 感觉的培养 第5节 战术意识的培养 第6节 观察力的培养第9章 截拳道擒摔技  
术训练 第1节 截拳道中锁制颈部的训练 第2节 截拳道中锁制手臂的训练 第3节 截拳道中锁制腿部  
的训练第10章 截拳道的高级组合攻击法训练第11章 截拳道的武器搏击训练 第1节 持械搏击的原则  
第2节 截拳道中的短棍格斗技术训练 第3节 截拳道中的双节棍格斗技术训练第12章 截拳道实战技  
术的教学与训练 第1节 截拳道的教学与训练方法 第2节 截拳道教学的不同阶段的任务 第3节 截拳道  
实战技术的训练方法.....第13章 截拳道的擂台搏击经验谈后记

## <<李小龙风采再展截拳道功夫教程>>

### 章节摘录

插图：在现实中，搏击家基本上有两种类型：一种是“机械型”的搏击家；另一种则是“智能型”的搏击家。

首先，说一下“机械型”的搏击家，这种类型的斗士只需反复练习某些固定招式就可以去应付实战，他从头到尾都是僵化的。

而“智能型”的搏击家则会常常去不断地检讨自问：这是为何？

何时训练最佳？

如何才能做得最好？

在深思熟虑之后，再去勤加练习，即藉由严谨的思考和切实的行动来学习和逐步掌握有用的技术和战术，所以他是有条不紊和深具自信的。

智能型的搏击家，也就是观察敏锐与善于思维的搏击家，他们绝不会发出无益的拳打或脚踢攻击动作

。当然，在格斗中有不少搏击家都认为：攻击时的失败可能是速度迟缓的缘故，但真正的原因则是攻击手段与攻击时机选择上的错误。

在这里，机械型的搏击家常常在实践中遭到失败的原因，当然亦类同于七述的后者。

探索中的截拳道习练者，除了要有自信心之外，还应随时保持活力，且能够下意识地应付对方的各种攻击动作，以及能够有效而准确地发起攻击，而且还需反复磨练成自动化的“条件反射”动作，因为这种“本能化”的反应一旦确立之后，只要有刺激产生，己方就能产生特定的行动，直接给予对方以有效的打击。

因此，要想成为一名高手，需花费一些时日，循序渐进的练习，也就是逐步从“机械型”到“智能型”进行转变，直至能对敌方的各种攻击手段完全达到应付自如的阶段为止。

## <<李小龙风采再展截拳道功夫教程>>

### 后记

作为修订版，本书删除或修正了一些过时的动作和章节，当然也新增加了一些更加切合李小龙武学思想的技术与观念，尽量去复原与保留截拳道的原始风格与正统的格斗理念，目的是想使截拳道爱好者们能够接触和体验到真正实用的武道体系。

当然，如果大家还有什么问题，可以写信给我或与出版社进行联络。

在这里，笔者本人还要感谢曾对本书的修订给予大力支持和协助的广州截拳道分部、深圳截拳道分部、中山截拳道分部及苏州截拳道分部的截拳道同仁与弟子们。

并希望他们能够在以后的推广工作中再接再厉，为推广与发展中国的截拳道运动作出更大的贡献。

另外，本书的动作示范照片由杨仲明教练、吴强教练、孟星教练、李仲庆教练、朱传龙教练、王力华教练、黄邵源教练等人共同配合示范，在此一并致谢。

<<李小龙风采再展截拳道功夫教程>>

编辑推荐

《李小龙风采再展截拳道功夫教程》是由北京体育大学出版社出版的。

<<李小龙风采再展截拳道功夫教程>>

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>