

<<截拳道街头格斗训练>>

图书基本信息

书名：<<截拳道街头格斗训练>>

13位ISBN编号：9787564409296

10位ISBN编号：7564409290

出版时间：2012-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：徐超

页数：222

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>

## <<截拳道街头格斗训练>>

### 内容概要

《截拳道街头格斗训练》的编撰，以流行于海外的截拳道主流训练方式为基准，结合国内的现实情景，从生活状态下的应急赤手街巷自卫，到防范于未然的振藩武器（甩棍）街头运用；从截拳道的街头应战的若干原则，到遍及各个行业的竞争制胜之道，都有全面、详尽的论述，给您介绍符合生活实际的、人人都可以学得会的、人人都可以“学得起”的街头“生存秘术”，使您足不出户就能尽数掌握克敌制胜的精湛技艺，不啻进道馆学武三年，实为化繁就简、撷取精华的快节奏现代社会，理想、切实可行的防身、健身、智能之道！

## <<截拳道街头格斗训练>>

### 书籍目录

#### 第一篇 生活状态下的应急赤手自卫

情景：“拳”到用时方恨少

##### 第一章 未雨绸缪的效率训练

###### 第一单元 精简的自卫(攻击)技术

柔韧——始于热身，复归于此

耐力、爆发力训练集于一体——带着痛向前狂奔

基本格斗武器——用简单平常的攻击表达最复杂的哲学内涵

###### 第二单元 “万能组合”击靶训练及其实战运用

——李小龙原传弟子的拳斗精粹

###### 第三单元 精简的手搏感应训练

——美国特种部队听劲训练

###### 第四单元 街斗实战应变训练

###### 第五单元 情景模拟实战

#### 第二章 截拳道——追求实际打斗的哲学

#### 第二篇 生活状态下的应急对付刀械

##### 第一章 被逼出来的杀招

情景：英雄也应当练些武功防身

###### 第一单元 触觉反应机制的建立

——美国特种部队截拳道赤手对付刀械训练

###### 第二单元 模拟赤手对付匕首

#### 第二章 街斗的成败取决于内在的精神

一、打斗时要进入主客观忘我之境

二、树立信心，全力以赴

三、在“空”的心态中进行打斗

四、经常模拟练习危境剧情，不断锤炼过硬的心理素质

#### 第三篇 有备无患的甩棍街头运用

##### 第一单元 甩棍的基本知识

##### 第二单元 对人体重要部位的击打方式

##### 第三单元 甩棍挥打的节奏技巧

##### 第四单元 甩棍防御技巧

##### 第五单元 流动对打训练

##### 第六单元 甩棍的(耍酷)舞花

##### 第七单元 甩棍的近战封臂训练

##### 第八单元 甩棍的实战运用

#### 升华篇 截拳道乃竞争制胜之道

一、截拳道者的精神支柱

二、指导商业竞争的若干原则

三、没有圆周的圆

## &lt;&lt;截拳道街头格斗训练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：李小龙经过哲学的思辨，在实践中深深地体悟到：真正的搏击，亦即变化莫测的现实状况，系具有生命的实体。

如果把流动性的情况扣上“型”、“规则”的枷锁，这种行为只不过是对无用的花招虚掷精力。所以截拳道直视街头巷尾的打斗，不带任何偏见的观点，而是吸取所有门派的精华，使用一切手段（技法），其不受特定手段的束缚。

换而言之，为了达到目的，使用一切手段（技法）。

李小龙英年早逝，过早的撒手人寰，留给亿万推崇他的人们以无尽惋惜、无尽遗憾。

幸尔，传承截拳道是“指引个人解放之路”的顶峰门徒——丹·依鲁山度，继续沿着宗师当年未竟的教学事业开拓前行，使万众期待的真传体系能重见天日，不至失传作古。

他除了把从宗师那里学到的武道源源不断地传授给热爱他的人们，更注重结合截拳道哲学原理和不断地进化与无限拓展的原则，即贯彻“授之以鱼，不如授之以渔”的思想在实践教学的具体履行。

概念派截拳道因而在国外更被“爱智”的拳迷们所接受，成为欧美流传截拳道的主力军，也被国外截拳道研究机构认为更接近李小龙的原意。

这点不难理解，大凡打过架或练习过擂台搏击的人，都会有这种经验，就是当两个人真正打斗时，其互相攻守的动作，根本就不能预先想定，没有一成不变的绝招与打斗模式，包括李小龙研究的原始技法。

截拳道给予我们更多的是活学活用的方法论及“街头”实用武技的“坐标参考系”，在实战中固守李小龙的原始打法，不知因人而异的寻找适于自己的打斗方式，这无异于在街头中的自杀行为。

有鉴于此，对截拳道天生敏感的龙子李国豪，不想活在父亲的影子下，徘徊了许多年，才毅然投到概念派的门径里习练他心中的截拳道，并在生前接受记者采访时说：“截拳道这种功夫是父亲集世界功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计出来的。

这道功夫除了我父亲李小龙之外，没有一个人能学得到，甚至我也学不到。

因为世界上只有一个李小龙。

”事实上，李小龙在多种场合也常常表态说：“我认为，包括哲学在内，形式是进步的羁绊。

任何创始人的武功必定比一般人高，也比一般人聪明，如果他的弟子们没有与其相同的创造力去继续发展他的成就，那么，就不免流人形式化了，任何发展和突破都将是是不可能的。

”他补充道，“教授适当的自卫术应因人而异。

我们每个人的体质和思想都不同，所以我们每个人都应该学习适应于自己的正确方法。

我所说的正确方法，意思是某人所适宜用的最有效的技术。

”关于这种教学认知，唯一一个李小龙亲自训练、培养、和带在他身边的弟子依鲁山度，最能觉察宗师当年的思想精髓与演进发展脉络，继续用心认真地按照宗师传授给他的去教、去做。

他为实现李小龙当年的未竟事业，付出了大量的心血，“使截拳道趋于完美并得到发展！

”（琳达评语）。

本单元介绍的“万能”组合击靶，源自截拳道原传弟子的拳斗组合，现结合现代习练者所处快节奏的生活环境提炼出精华常用部分，以飨读者。

李小龙生前曾多次指出：对付先攻的对手，可有无限的反击法可用，但在特定的条件下，却只有一种反击方法方才是最有效的。

反击的动作需能瞬间的做出，倘若动作需要选择，则速度自将变慢。

适应各种不同的情况，运用最有效的方法是反击的关键处。

因此，在激烈的街头应战中，无需选择反击动作，以不变应万变般的适应性快速反击是技术能否实用的先决条件！

## <<截拳道街头格斗训练>>

### 编辑推荐

《截拳道街头格斗训练》以流行于海外的截拳道主流训练方式为基准，结合国内的现实情景，从生活状态下的应急赤手街巷自卫，到防范于未然的振藩武器（甩棍）街头运用。

<<截拳道街头格斗训练>>

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>