

<<武道馆空手道基础与实战技法>>

图书基本信息

<<武道馆空手道基础与实战技法>>

内容概要

先礼而后兵——振藩礼； 身体与精神同时进入戒备状态的开拳姿势； 最容易成为对方攻击目标的头面部三门的防护； 四大基本拳法是截拳道拳法的基础； 善用人体最犀利的攻击武器——指、掌、肘、膝技法； 快、狠、准，博采众家之长的腿击技术； 最有效提高实战中上肢的快速应变能力的独特训练方法——藕手； 攻守皆宜的勾漏手是李小龙的独门绝技； 避开和抵挡对手直接击打的格挡技术； 战略、速度、时机、欺骗性、敏锐度、准确判断完美结合的进攻技术； 与其等待对手进攻不如引诱对手先攻击的防守和反击技术； 沉稳+智慧+速度+战术 = 有效的防身自卫术； 截拳道理论溯源：截拳道包含的世界武道精髓。

龙之语：李小龙亲笔撰写的《截拳道三要素》李小龙传世语录。

精美全彩BOOK：300帧高清动作分解连环演示图片，直观生动。

技术要领详尽诠释，实战要诀精密分析。

高质音画影碟 中文简体字幕：李小龙第四代嫡传弟子李小刚亲授。

精彩实战外景拍摄，技术细节逼真呈现。

<<武道馆空手道基础与实战技法>>

书籍目录

PART 1 正确理解截拳道理念 一、什么是截拳道 二、截拳道：海纳百川 包罗万象 三、李小龙：无法拷贝的神话PART 2 初级筑基 第1教程 充分的热身运动是激烈训练的有力保障 第2教程 学武先学礼——振藩礼 第3教程 身体与精神同时进入戒备状态的开拳姿势 警戒式与步法 二字箝羊马 第4教程 最容易成为对方攻击目标的头面部三门的防护 面部正门 面部外门 面部内门 第5教程 四大基本拳法是截拳道拳法的基础 冲捶 铲捶 勾捶 挂捶 第6教程 善用人体最犀利的攻击武器——指、掌、肘、膝技法 标指与插捶 指、掌、肘、膝攻击法 第7教程 快、狠、准，博采众家之长的腿击技术 低位腿法 中位腿法 高位腿法 控腿训练 第8教程 最有效提高实战中上肢的快速应变能力的独特训练方法——螳手 基本手型 “单螳手” “双螳手” 第9教程 攻守皆宜的勾漏手是李小龙的个人绝技PART 3 实战中赖以生存的技战术 第10教程 避开和抵挡对手直接击打的格挡技术 前、后高位拍手 前、后手摊手 前、后手低位拍手 前、后手括手 第11教程 战略、速度、时机、欺骗性、敏锐度、准确判断完美结合的进攻技术 手法 腿法 第12教程 与其等待对手进攻不如引诱对手先攻击的防守和反击技术 戳击 右直拳 戳击技巧 其他反击性腿法 擒摔法PART 4 防身自卫术 第13教程 沉稳+智慧+速度+战术 = 有效的自我保护李小龙之截拳道秘法 “截拳道”名称的含义 截拳道的主要组成部分有哪些？

什么是截拳道的“尚武崇德”思想？

截拳道引用“禅”有什么意义？

怎样练习截拳道的警戒式传统的武术套路与截拳道之间的相关性是什么？

何为“以无法为有法，以无限为有限”？

龙之绝技出拳发招为什么要配合发声？

怎样把握截拳道的踢法技巧？

进攻注意事项 反击的技巧李小龙亲书“截拳道之武道精要” 截拳道要素之一（精简） 截拳道要素之二（直接） 截拳道要素之三（非传统性）

<<武道馆空手道基础与实战技法>>

章节摘录

插图

<<武道馆空手道基础与实战技法>>

编辑推荐

《武道馆空手道基础与实战技法》空手道の基础：礼仪、热身、呼吸、手技、立法。
空手道の技法：足技、受技、突技、移动、组手、形、试割。
空手道の必知：流派、内涵、段位、国际组织..... 全彩BOOK+高质DVD中文简/繁可选字幕。

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>