

<<截拳道>>

图书基本信息

书名：<<截拳道>>

13位ISBN编号：9787810035750

10位ISBN编号：7810035754

出版时间：2010-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：539

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>>

### 内容概要

截拳道虽然进入中国市场较早，至今差不多已有20年了，但发展的状况并不令人乐观。究其原因，并不是截拳道这种完整的武道体系或武术精髓本身存在着什么问题，而是因为政府部门的推动不够，以及民间的截拳道教学与训练体系不够规范化，例如严重缺乏合格的截拳道教练以及没有更规范的教材等。

事实上，在中国各地，真正接触过正宗的截拳道的人很少，基本上来说不会超过十个人，况且这些曾跟李小龙的真传弟子修习过的师傅们又有一部分并不直接从事截拳道的教学工作。

另外，目前国内还缺乏真正符合李小龙武学思想的训练教材，所以希望这本自修教材的推出，能对推动中国截拳道运动的发展尽一点微薄之力。

## &lt;&lt;截拳道&gt;&gt;

## 作者简介

魏峰，中国著名截拳道专家，实战搏击家，截拳道著作作家，中国截拳道事业的奠基人，国际李小龙截拳道研究总会的高级理事兼永久客座教授，国内武术刊物的截拳道专栏撰稿人。

十几年前，当中国还到处充斥那些不切实际的硬气功、少林绝技的时候，魏峰老师已开始站出来讲授令人耳目一新的截拳道功夫，做为最早到美国研习截拳道的先行者与中国截拳道运动的起始者，从91年就开始出版专著来在更大的范围内推广与宣传截拳道，至今已出版有有关李小龙与截拳道的专著十一本，可以说只要是喜欢李小龙与截拳道的人，手中就一定有魏峰老师写的书。

魏峰老师所写的书直接或间接影响了至少上千万人。

魏峰先生自幼习武，早年亦曾远赴泰国及美国深造拳艺，为国内武术界赴海外正规习武第一人。

早年即在中国传播截拳道。

现已出版发行专著十余本，同时发表相关的学术论文200余篇，并有多篇获得全国特等奖，从而奠定了在国内武术理论界的地位。

近年来他广泛从事截拳道专业教学工作，，1993年开始担任中国唯一的特种部队训练学校的格斗教官，并且训练来自海外的弟子。

目前他的学生已经广泛遍布于世界31个国家和地区。

同时他更以高超的腿功享誉国内外武坛，“学腿功——找魏峰”已成广大习武者的切身体会，魏先生为当今文武兼双全的当之无愧的杰出青年武术家之一。

魏先生现又在特区旅游城市——珠海创办了得到美国“振藩截拳道核心”认可的中国唯一的李小龙截拳道搏击俱乐部；并运用李小龙宗师当年的原传进行教学，亦开设“李小龙超级腿法爆发劲力训练”、“原始（正宗）截拳道”等专业函授。

以培养正宗截拳道传人为目标。

魏峰的书——《李小龙实战功夫—截拳道》、《李小龙风采再展—截拳道功夫教程》、《李小龙传世绝技——截拳道腿法功夫》、《格斗经典——权威截拳道》、《李小龙全书》、《振藩JKD入门》、《振藩截拳道》等。

<<截拳道>>

书籍目录

第一章 真实的截拳道第二章 截拳道基本格斗技能训练 第一节 截拳道戒备势与步法训练 第二节 截拳道上肢攻击武器训练 第三节 截拳道下肢攻击武器训练第三章 截拳道防御技术训练 第一节 闪避类的防御技巧训练 第二节 拍挡类的防御技巧训练 第三节 截击类防御技巧训练 第四节 其他防御技巧训练第四章 截拳道防封手攻击法训练 第一节 拍手攻击法 第二节 拉手攻击法 第三节 搂手攻击法第五章 截拳道高级组合攻击法与截擒摔技术 第一节 截拳道的高级组合攻击法 第二节 截拳道的擒摔技术第六章 截拳道功力与素质训练第七章 比赛的艺术

## &lt;&lt;截拳道&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：谁有资格批评截拳道作为一名截拳道推广者与研究者，多年以来我一直深深地为截拳道所受到的无端指责和批评感到不公平，当然也可能有人喜欢去批评新事物，就象当年人们对李小龙的批评那样，但是真正具有生命力的新事物是不会被阻挡住的。

而且大多数的批评又往往来自于截拳道界以外，因为那些批评者大多数不是练习截拳道的，正所谓“没有实践，就没有发言权”，你不真正了解截拳道，你又怎么有资格批评截拳道呢？

当然，我们不怕他人批评，一方面是因为我们本身可能存在问题，人家才批评，既然有问题，那么我们就需要去尽快进行改进。

不已随着李小龙的去世而消亡，其实说这种话的人并非完全错了，因为他根本就没有见识过现实中真正的截拳道，他们所见到的只是一些“假截拳道”或“电影化的截拳道”而已。

截拳道需要脚踏实地的去练习在之前，由于国内的信息比较闭塞，以及由于学习者的文化层次的不同，因此很多人对截拳道的了解与学习便仅仅限于电影与书籍，同时也带有一定片面性。

事实上，要学好任何一门技术，除了自身的刻苦努力外，学识与修养也是一个极为关键的要素。

例如你只是埋头靠蛮力苦练的话，也可能会将耐力及打击力练得极好，但你却是欠缺一些其它方面的关键要素；因此，如果你能在此基础上再研习一些心理学、生理解剖、力学以及兵法的话，则定会使得你的截拳道水平上升到一个更高的境界。

不仅如此，通过你对这些关键要素的学习，还会极大丰富你的人生，使你终生受获益匪浅。

因为李小龙创立截拳道的目的就是让我们通过对截拳道的学习，来不断完善与突破我们自己。

## <<截拳道>>

### 后记

作为修订版，本书删除了一些接近于截拳道的技术，而原原本本地保留了截拳道的原始风格与正统的格斗理念，目的是使广大截拳道爱好者能够接触到真正属于李小龙的格斗技术体系，从而打下坚实的格斗基础，然后才在此基础上进行无限发挥。

所以目前笔者也正在构思撰写另一种风格的截拳道《概念派截拳道—自由搏击》，相信不久可与读者见面。

当然，如果大家还有什么问题，可以写信给我或直接与出版社进行联系。

另外，本书的动作示范照片由杨仲明、王力华、黄邵源、朱传龙、王卓等5位教练共同配合示范，在此一并致谢。

<<截拳道>>

编辑推荐

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>