

<<实战空手>>

图书基本信息

书名：<<实战空手>>

13位ISBN编号：9787810514170

10位ISBN编号：7810514172

出版时间：2001-10-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：山崎照朝

页数：254

译者：徐广林

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>

## <<实战空手>>

### 前言

在学习空手道之前，了解一下空手道的现状、历史是很有益处的。

“熟能生巧”是提高技击能力毋庸赘言的哲理。

在每天的练习中，要突出对练，而且在以身体感受空手道之精湛的基础上去学习其历史及现状，这是进一步加深理解空手道的方法之一。

基于以上的想法，本书中对在道场的练习方法给予了详尽而易懂的解说。

空手道最初产生于以赤手防身的格斗术，已有很长的历史。

由于所谓“防身”与伤人相关联，所以其中蕴含着其他项目所未见的精神面（武道精神）的严峻性，同时也造成了一条妨碍其顺利加入现代体育运动行列的鸿沟。

但是，经过各位前辈的长期不懈地努力和研究，差距正在逐渐缩小，比赛也频繁地举行。

从安全方面考虑，空手道原来的一些技术被限制使用。

现在由原型变化而来的新型的“实战空手道”应运而生，这也是在情理之中的。

在本书中随处可见揉合了我自身的“实战技巧”，重视实战中的攻防“节奏”，以“精彩”的对练技术为重点，展现我对空手道的认识。

另外，值本书出版之际，《每日体育》东京总社的近藤敬编辑局长热心地写了推荐语，并且在我退役之时，承蒙他的提拔，我成为一名专门报道格斗技的记者，从而使我开阔了视野，对职业摔跤、职业拳击、自由搏击、空手道等各种技术有了一个全面的认识，在此表示我衷心的感谢。

## <<实战空手>>

### 内容概要

空手道最初产生于以赤手防身的格斗术，已有很长的历史。

“熟能生巧”是提高技击能力毋庸赘言的哲理。

山崎根据自己的切身体验，吸收了其他格斗技的长处，创造了具有自身特点的实战空手道，其精髓都详尽地写入了本书之中，读起来浅显易懂，切实去练习掌握，得到的必将是成功的喜悦与满足感。

本书介绍了日本实战空手道的基础知识；实战空手道中使用身体各部分的名称和技术；实战空手道的练习方法；空手道体力强化训练知识。

在本书中随处可见揉合了作者自身的“实战技巧”，重视实战中的攻防“节奏”，以“精彩”的对练技术为重点，展现了作者对空手道的认识。

全书图文并茂，讲解通俗易懂，是广大空手道爱好者的极佳入门读物。

## &lt;&lt;实战空手&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 实战空手道的基础知识什么是实战空手道空手道比赛种种实战空手道的魅力实战空手道学习者须知实战空手道的站立方法1.并步立2.八字步站立3.平行站立4.不动立5.内八字开步站立6.骑马式站立7.四股式站立8.三战式站立9.前屈站立10.后屈站立11.猫足式站立12.鹤步式站立13.交叉步站立实战空手道的呼吸方法1.运气2.快吸轻呼第二章 实战空手道中使用身体各部分的名称和技术什么是实战空手道技术实战空手道中使用上半身各部分和各种进攻技术1.正拳2.反拳3.手刀、背刀4.肘击5.掌根6.弧掌7.臂刀8.铁槌9.刀峰10.熊手11.鸡嘴12.平拳13.贯手14.拇指拳15.四指拳16.中指拳17.肩、头实战空手道中使用下半身各部分和各种进攻技术1.中足2.背足(脚背)3.足刀4.足底、脚跟5.膝6.小腿实战空手道的防守技术1.正拳上段格挡2.正拳中段外格挡3.正拳中段内格挡4.正拳下磕5.小臂格挡6.弧拳格挡7.背刀格挡8.手刀上段格挡9.手刀下磕10.掌根上段格挡11.掌根中段格挡12.上段十字格挡13.下段十字格挡14.中挡内挡下磕15.弓式格挡16.肘击格挡17.膝格挡18.小腿格挡19.足底格挡第三章 实战空手道的练习方法练习实战空手道的心理准备基本练习计划准备活动基本练习基本练习的方法1.正手上段冲拳2.正手中段冲拳3.正拳击打下颏4.反拳正面击打5.反拳横击面部6.反拳击打脾脏7.反手抡拳8.掌根击打下颏9.手刀下劈10.手刀横击面部11.手刀击打脾脏12.手刀正面击打13.反手下冲拳14.肘横击15.前上踢16.膝顶17.踢裆18.前踢19.横勾踢20.侧上踢21.足刀侧踹22.关节踹23.内摆踢24.外摆踢25.后踢26.上段格挡27.中段外格挡28.中段内格挡29.下磕30.中段内挡下磕移动练习移动练习方法1.正手顺步冲拳2.正手逆步冲拳3.后屈正手逆步冲拳4.三战式正手顺步冲拳5.前屈上段格挡6.后屈中段内挡7.前踢8.侧踹配合对练配合对练的方法1.上段冲拳·上段格挡·上段逆步冲拳2.中段冲拳·中段内挡·中段逆步冲拳3.中段冲拳·下磕·中段逆步冲拳4.中段冲拳·背刀格挡·中段逆步冲拳5.上段冲拳·上段格挡·逆取6.上段勾踢·上段小臂格挡·上段勾踢7.足刀侧踹·掌根中段格挡·上段勾踢8.中段冲拳·正拳下磕·反拳击打9.中段前踢·小臂拨挡·后摆腿扫踢10.中段顺步冲拳·小臂格挡·掌根击打下颏自由对练自由对练的准备姿势自由对练的间距自由对练的实战示例推倒技、投技、寝技1.挂腿倒2.抬腿倒3.抄腿倒4.挂腿倒5.背后抱腰倒6.剪腿倒7.缠腿倒8.推倒9.勒颈倒10.穿腿倒11.巴投12.寝技13.寝技(对中足肋腹攻击)14.寝技(对正手下击拳)15.寝技(对抓衣领进攻时)“形”的练习“形”的练习方法平安四试割(功力测试)试割的基本要求1.前踢破三块木板2.肘横击破三块木板3.足刀侧踹破三块木板4.小腿勾踢破三块木板5.手刀劈十三块瓦片6.左右正拳各击碎十块瓦片7.左右手刀各击碎木板两块8.四面劈击第四章 空手道体力强化训练第五章 实战空手道护身术

## <<实战空手>>

### 章节摘录

**什么是实战空手道** 所谓“实战空手道”，是指身上不戴任何防护用具，徒手直接与对手搏击决出胜负的空手道。

**空手道比赛种种** 在空手道比赛最一般的方法中，有表演性的、点到为止的空手道，代替点到为止的空手道，有相互穿上“防护用具”进行比赛的“护具空手道”。但是在任何情况下，从实战出发进行比赛的灵魂是没有改变的。

比赛方法的这种分类是根据从“比赛的安全性”、“任何人都能明白胜负趋势”的摸索中产生的不同想法来区分的。

在比赛方法中，各自都有其长处和短处，哪一个更具有实战性，这只能由学习者去判断。

如果硬要下结论的话，那么可以说“最适合自己的方法”就是最具实战性的空手道。

而且，空手道现在不像柔道、剑道那样在国内得以统一。

为了进一步地发展和让更多的人喜爱空手道，我认为即使有再多的竞技形式也完全不受影响，而且学习者可以从中自由选择适合自己的形式，这样反而对空手道的发展有利。

<<实战空手>>

编辑推荐

首届全日本空手道大赛冠军倾心力作；指点从基础入门到快速提高的捷径；极真空手道实战入门最佳指导教材；日本全国学校图书馆协议会选定教材。

<<实战空手>>

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>