

<<李小龙全书>>

图书基本信息

书名：<<李小龙全书>>

13位ISBN编号：9787810514514

10位ISBN编号：7810514512

出版时间：2008-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：596

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>

## <<李小龙全书>>

### 前言

现在，电视节目常出现这样一种形式，叫作“历史上的今天”，此刻我就突然也有一种将时空和历史倒述与对照的想法，于是，那个在今天大家都已非常熟悉的名字——李小龙，他的生平和经历就与自己的一切有了这样一番比较：1940年11月27日，李小龙出生于美国旧金山市，而那时还没有我，但我们的祖国却正在日寇铁蹄的蹂躏下；1954年李小龙拜师叶问，开始学习咏春拳，而我才刚刚来到这个世界上；1958年李小龙赴美留学，我们国家却正轰轰烈烈地开展超英赶美的大跃进，全在炼着钢铁；1966年，李小龙在美国已拍了几部影视片，小露武功锋芒，我却因“文革”停课，整天玩闹于大字报的海洋和惊惶于武斗的腥风之中，倒真有点像李小龙早年的“不良少年”形象；1970年到1972年李小龙拍出了几部诸如《精武门》那样轰动世界影坛的功夫片，我却反反复复地“欣赏”着八个样榜戏；1973年7月20日，李小龙去逝时，查日记我正在南方某县插队劳作于稻田中，自然海外的一切信息都不知道……。

比较了半天，真有些失望。

## <<李小龙全书>>

### 内容概要

本书是一本有史以来最为详尽的李小龙截拳道自学书籍,讲述李小龙的身世与生平,是写给武术爱好者的启不录,阐述截拳道,截拳道的基本技术训练,截拳道的特质训练,截拳道的黏手训练,截拳道初级拳法实战技巧,截拳道的简单组合腿法训练,截拳道的防御与反击法训练,截拳道的擂台实践与搏击,截拳道的单双二节棍训练,截拳道单双短棍训练,截拳道长棍训练,街头格斗技的基础知识,徒手夺凶器训练,截拳道动作技能教学法,截拳道教学训练计划的制定,截拳道与各流派功夫比较,截拳道在国内外发展的现状,截拳道的发展前景,如何将截拳道推向世界,李小龙全真年表等。是写给武术爱好者的启示录。

<<李小龙全书>>

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，并且是泰国最大的拳馆“卡堤”泰拳馆在亚洲范围内的唯一的一位非泰籍的技术指导。

同时，亦是《拳击与格斗》《搏击》《武魂》及《少林与太极》等杂志的专栏撰稿人。

魏峰自幼习武，几十年未辍。

参过军（特种部队），当过巡警，还曾远赴泰国及美国深造拳技。

1986年开始在国内传播截拳道，最近又创办了一所截拳道学院及一家搏击俱乐部，专门培养高水平的搏击人材，15年来已培养弟子数千，遍布世界各地，并到许多国家巡回讲学。

出版著作十余部，发表相关论文200多篇。

## &lt;&lt;李小龙全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 李小龙的武坛生涯 第一章 李小龙的身世与生平 第一节 艺海星沉 真正的死亡游戏  
 第二节 死因之谜 一个永远的话题 第三节 巨星殒落 两代悲剧千古奇 第四节 小龙降生  
 香港的“不良少年” 第五节 旷世初曦 初涉影坛的成功 第六节 如醉如痴 潜心习武显身手  
 第七节 漂洋过海 改变人生转折点 第八节 以武会友 切磋交流深受益 第九节 首创截拳 百  
 花丛中一奇葩 第十节 潜心苦修 勇于探索再提高 第十一节 成功之道 武功情谊两相长 第十二  
 节 武馆风波 宏扬“自我”受挑战 第十三节 成功契机 以拳会友猛拼搏 第十四节 回港省  
 亲 养精蓄锐待时机 第十五节 从影之梦 艰难曲折终成真 第十六节 潮起潮落 沉寂忍耐铸个  
 性 第十七节 徘徊难进 演艺生涯多磨难 第十八节 教弟练武 好莱坞中无进展 第十九节 水  
 中镜花 印度之行成泡影 第二十节 虚无缥缈 香港创业又受挫 第二十一节 时来运转 嘉禾公  
 司觅英才 第二十二节 唐山大兄 初试泰国察尔王 第二十三节 威震香江 港岛上空升巨星 第二  
 十四节 峰回路转 重返美国好莱坞 第二十五节 精武门前 李小龙再创辉煌 第二十六节 功  
 成名就 身在高处不胜寒 第二十七节 名声大噪 气盛性傲失机遇 第二十八节 组建工会 标新  
 立异终失败 第二十九节 灯红酒绿 绯闻四起无所谓 第三十节 独立门户 权力意志终实现 第三  
 十一节 裂痕渐深 将相不和起冲突 第三十二节 自编自导 过人之处显高潮 第三十三节 矛  
 盾激化 小龙气极动匕首 第三十四节 几经磨难 《龙争虎斗》拍摄成 第三十五节 树敌众多  
 四面楚歌陷绝境 第三十六节 精神反常 一世英豪瞬间逝 第三十七节 武艺超群 震撼世人功夫  
 王 第三十八节 声威不减 影响犹盛于当年 第三十九节 家人近况 人海沧桑尽凄凉 第四十节  
 小龙不死 发扬光大截拳道 第二章 写给武术爱好者的启示录 第一节 龙与截拳道 第二节  
 阴阳与截拳道 第三节 儒家学说与截拳道 第四节 禅与截拳道 第五节 七情与截拳道 第六节  
 兵法与截拳道 第七节 李小龙传播武术的功绩 第八节 李小龙功夫电影的影响 第九节 李小  
 龙的影坛地位 第十节 李小龙的个性 第十一节 李小龙的学武动机 第十二节 李小龙的三大宏  
 愿 第十三节 李小龙论功夫的最高境界 第十四节 李小龙的功夫绝技 第十五节 李小龙的腿法  
 结构 第十六节 李小龙的“空手道世纪大战” 第十七节 李小龙与西洋拳击 第十八节 李小龙  
 与拳王阿里 第十九节 李小龙的电影与民族气节 第二十节 武术对李小龙所起的作用 第二十一  
 节 李小龙创立“截拳道”的原则 第二十二节 截拳道的技击特点 第二十三节 截拳道的三大要  
 素 第二十四节 截拳道的重大意义 第二十五节 截拳道中啸叫声的作用 第二十六节 截拳道的  
 锻炼原则 第二十七节 截拳道的关学特征 第二十八节 截拳道的美学表现形式 第二十九节 截  
 拳道的艺术观 第三十节 截拳道的艺术表现形式 第三十一节 依诺山度对李小龙的评价 第三十二  
 节 劳力士对李小龙的评价 第三十三节 李俊九对李小龙的评价 第三十四节 日本武师对李小  
 龙的评价 第三十五节 李小龙在世界武术史上的地位 第三十六节 李小龙的挑战观 第三十七节  
 截拳道的武道释义 第三十八节 李小龙谈“悟” 第三十九节 对截拳道的再一次评价 第二部分  
 截拳道的基础训练 第一章 李小龙阐述截拳道 第一节 截拳道之神韵 第二节 截拳道之意识  
 第三节 截拳道之动作 第四节 截拳道之攻防 第五节 截拳道之战术 第二章 截拳道的基本  
 技术训练 第一节 截拳道的准备与放松活动 第二节 截拳道的戒备势训练 第三节 截拳道的攻  
 击力点训练 第四节 截拳道的攻击目标 第五节 截拳道的脚步移动法训练 第六节 截拳道的上  
 肢攻击法训练 第七节 截拳道的下肢攻击法训练 第八节 截拳道的特殊攻击法训练 第九节 截  
 拳道的摔法攻击法训练 第十节 截拳道的拿法攻击法训练 第十一节 截拳道的擒锁攻击法训练  
 第十二节 截拳道的基本防御方法训练 第三章 截拳道的素质与功力训练 第一节 截拳道素质训  
 练的原则 第二节 截拳道素质训练的注意事项 第三节 截拳道素质训练的基本特点 第四节 截  
 拳道素质训练的适应原理 第五节 截拳道素质训练的负荷原理 第六节 截拳道素质训练的超量负  
 荷与应激原理 第七节 截拳道素质训练的疲劳与恢复原理 第八节 截拳道素质训练中的柔韧性训  
 练 第九节 截拳道素质训练中的力量训练 第十节 截拳道素质训练中的速度训练 第十一节 截  
 拳道素质训练中的灵敏性训练 第十二节 截拳道素质训练中的耐力训练 第十三节 截拳道素质训  
 练中的距离感训练 第十四节 截拳道素质训练中的平衡能力训练 第十五节 截拳道素质训练中的  
 准确性训练 第十六节 截拳道素质训练中的抗击打能力训练 第十七节 截拳道素质训练中的眼法

## &lt;&lt;李小龙全书&gt;&gt;

训练 第四章 截拳道的特质训练 第一节 截拳道特质训练中本能的训练 第二节 截拳道特质训练中的精神修炼法 第三节 截拳道特质训练中气质的培养 第四节 截拳道特质训练中洞察力的培养 第五节 截拳道特质训练中感觉与知觉的训练 第六节 截拳道特质训练中心理武器的训练 第五章 李小龙的形体训练法 第一节 李小龙的健美训练浅谈 第二节 李小龙的胸肌锻炼法 第三节 李小龙的肩部肌肉锻炼法 第四节 李小龙的臂部肌肉锻炼方法 第五节 李小龙的颈部肌肉锻炼方法 第六节 李小龙的背部肌肉锻炼方法 第七节 李小龙的腰背部肌肉锻炼方法 第八节 李小龙的腰腹部肌肉锻炼方法 第九节 李小龙的腿部肌肉锻炼方法 第十节 李小龙健身训练中的营养要素第三部分 截拳道的入门搏击技术训练 第一章 截拳道的黏手训练 第一节 李小龙与诛春拳 第二节 截拳道黏手训练的要诀 第三节 截拳道黏手的动作要领 第四节 截拳道黏手训练时姿势要点 第五节 截拳道黏手的力学依据 第六节 截拳道黏手的训练要点 第七节 截拳道黏手的训练方法 第八节 截拳道黏手的搏击运用法 第二章 截拳道初级拳法实战技巧 第一节 截拳道初级拳法实战技巧的运用前提 第二节 截拳道初级拳法实战技巧的运用特征 第三节 截拳道假动作的目的与作用 第四节 截拳道初级拳法实战技巧的具体运用方法 第三章 截拳道无影腿法的实战训练 第一节 截拳道无影腿法的指导原则 第二节 截拳道无影腿法的运用基础 第三节 截拳道无影腿法的功用 第四节 截拳道无影腿法中存在的问题及解决方法 第五节 截拳道无影腿法的具体运用方法 第四章 截拳道的简单组合腿法的实战训练 第一节 截拳道简单组合腿法的运用前提 第二节 截拳道简单组合腿法的运用要诀 第三节 截拳道简单组合腿法的具体运用方法 第四部分 截拳道的高级搏击技术训练 第一章 截拳道的高级攻击法训练 第一节 截拳道高级组合拳法的实战训练 第二节 截拳道“勾漏手”打击法训练 第三节 截拳道内围战法的实战训练 第四节 截拳道连环三脚攻击法的实战训练 第五节 截拳道高级连环腿击法的实战训练 第六节 截拳道综合格斗技的实战训练 第二章 截拳道的防御与反击法训练 第一节 截拳道高级截击法的实战训练 第二节 截拳道迎击战法的实战训练 第三节 截拳道诱敌战法的实战训练 第四节 李小龙战胜职业踢手的最佳武技 第五节 截拳道逆势求生的实战训练 第三章 截拳道的擂台实践与搏击 第一节 截拳道选手的必备素质 第二节 赛前的心理准备 第三节 战术竞技能力的构成与运用 第四节 体重的调节与控制 第五节 比赛中的体力分配 第六节 比赛中的护理 第七节 搏击中的肘膝组合打击法 第八节 搏击中的膝腿组合打击法 第九节 搏击中摔打法的实战技巧 第十节 搏击中被抓抱后的解脱技巧 第十一节 搏击中自由对打的技巧 第十二节 搏击中对付不同打法类型的对手的措施 第十三节 李小龙搏击经验谈 第五部分 截拳道的持械搏击法训练 第六部分 截拳道街头格斗技训练 第七部分 截拳道的教学与训练 第八部分 截拳道的现状、发展和未来附：李小龙全真年表

## <<李小龙全书>>

### 章节摘录

李小龙成年后主演过的影片并不多，仅有四部半，但却一浪高过一浪，震撼了世界影坛，更震撼了世界武坛。

其最后的遗作是《死亡游戏》，故事大意是，李小龙所饰演的武林高手，独闯敌巢，连克数名武林高手，但最后却发现是一场“死亡游戏”。

他最终未完成《死亡游戏》这部戏，但却上演了一出真正的“死亡游戏”。

1973年7月20日，香港，天色阴沉沉的，灰色的云层象一口巨大的黑锅扣在这座号称“东方之珠”城市的上空，电光与雷声搅得人们心神不定。

从那些散乱纷飞的燕雀哀鸣声中，一种可怕而不详的预兆掠过了人们的心头。

晚上10时30分左右，九龙码头甬道急救中心的电话响起了一串急促的铃声，值班救护人员拿起了话筒，“急救中心，这里有一个重症病人，快派医生来抢救，快！

……”10分钟后，一辆白色漆着红十字标志的急救车闪亮着旋转信号灯，箭一般地冲入风雨中，径直来到一个电影演员的豪华住宅里，并急急忙忙地从房内抬出一名已陷入昏迷状态的男子。

## <<李小龙全书>>

### 编辑推荐

《李小龙全书》毫无疑问，李小龙是一个天生的巨星，一个传奇中的传奇。尽管过世已久，李小龙依然是功夫代名词，即便红透整个世界的成龙都很难超越。他的才华，他的正气，他的辉煌，他的截拳道，都已成为一份无法拷贝的神话。三十二岁、五部电影，自创一种武术，令璀璨的流星黯然失色，不知何时才会有人另写这样一份东方传奇。

《李小龙全书》共分八部分，第一部分讲述了李小龙的武坛生涯，后面部分全部阐述了他自创的截拳道，包括截拳道的基本技术训练，特质训练，黏手训练，实战技巧，腿法训练，防御与反击法训练，街头格斗技以及现状、发展和未来等。



<<李小龙全书>>

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>