

<<全图解李小龙寸劲拳>>

图书基本信息

书名：<<全图解李小龙寸劲拳>>

13位ISBN编号：9787811003222

10位ISBN编号：7811003228

出版时间：2005-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：153

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>

<<全图解李小龙寸劲拳>>

内容概要

寸劲拳虽然极为厉害，但他的练习方法却并不难，因为李小龙已为所有后来者铺平了一条用于武道向极限探索的阳光大道。

寸劲拳的最大优点就是凶狠、实用与容易操作，自学者大约用半年的时间就可掌握。

当然，这首先是一种高度科学化的拳法打击技术，因为只有科学的东西才能省力、省时与真正有用，那么寸劲拳训练中的科学又是什么呢？

其实，以近乎10厘米以内的距离出拳去击倒西洋拳击用至少需半米的发拳距离才可击倒的人，这本身就是一种科学。

正是由于李小龙的超前科学观与改革精神，才造就了他无与伦比的高超身手，因为他始终清楚固步自封只会迟钝人的创造力。

既然李小龙已为我们创造了一种完美的训练模式与框架，我们只需按着他的训练要求循序渐进地练习就可以了。

本教程基本上源自于李小龙当年的教授与训练方法，只是在一些个别技术环节上又根据时代的进步与发展略作了调整，以便将李小龙的真实的武学理念完整地奉献给大家。

<<全图解李小龙寸劲拳>>

书籍目录

上篇 寸劲拳精义

第一节 寸劲拳发力原理

第二节 寸劲拳的运用要求

中篇 寸劲拳训练的课前准备

第一节 寸劲拳的必备训练用具及替代物

第二节 寸劲拳的内功练习

第三节 寸劲拳的热身练习

第四节 寸劲拳训练计划解析

下篇 寸劲拳标准训练教程

第一节 第一阶段训练教程

第二节 第二阶段训练教程

第三节 第三阶段训练教程

第四节 第四阶段训练教程

第五节 第五阶段训练教程

第六节 第六阶段训练教程

第七节 寸劲拳的功力辅助训练

后记

<<全图解李小龙寸劲拳>>

章节摘录

首先需要说明的是，截拳道本身就是一种内外兼修的完整的武学体系，它虽注重动作技巧的勤修苦练，但它也同样极为重视身体内在机能的高效开发，这种内在潜力的开发方法，曾被李小龙称为是“生物修炼法”，该方法不仅可用来发展练习者的心理素质，培养练习者神经组织与肌肉统合一体的能力，更可使练习者放松心情和集中精力，从而接下来进行最高效率的动作技能练习。

正所谓“有内无外不成拳，有外无内难成术”，只有内外合一，阴阳相伴，方显武术之本来面目。

事实上，“寸劲拳”极为重视对内气、内功的培养与锻炼，禁止使用拙力与僵力。

因为单求外在的蛮力者必会僵滞不活，无法打出真正可“入里透内”的致命重拳来，特别是年龄一大功力就会随之减弱，况且气为生命之本，神为仪表之威，劲为全体之用，不气归丹田就无法做到内气充足，也就无法做到真劲长存，更无法培养出可无往而不胜的“杀手本能”来。

再者，进行动作技能训练的同时必会消耗一定的身体能量，这就需要你通过内功练习来进行补充，如果只耗不补，则时间一久必对身体无益。

所以说练武者必须练功，而练功者又必须练气，因为气衰则劲力无以为继，就很难在最短的时间内及最短的距离内爆发出最强大的劲力来。

行之有效的内功训练法不仅会最大限度的激发你的内在潜能，使你获得充盈、流动的内在能量，更可培养与激发你全力赴战的战斗意志和精神状态，使你在遇到突发事件时能够于瞬间本能的发挥出最强大的打击潜能去重创强敌，所以它对培养人对外界的反应的敏锐性是也是极为有用的。

有关内气与内功的训练，可以安排在每次训练课的开始或结束时进行，也可安排在每日的早晨或晚上进行训练。

.....

<<全图解李小龙寸劲拳>>

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>