

<<截拳>>

图书基本信息

书名：<<截拳>>

13位ISBN编号：9787883526896

10位ISBN编号：7883526898

出版时间：2011-10

出版时间：人民出版社

作者：卓文工作室

页数：120

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>>

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——黏手；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遮挡技术；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。

<<截拳>>

书籍目录

- 第一章 正确理解截拳道理念
- 第二章 初级筑基
- 第三章 实战中赖以生存的技战术

<<截拳>>

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>