

<<截拳道脚踢技法>>

图书基本信息

书名：<<截拳道脚踢技法>>

13位ISBN编号：9787500926375

10位ISBN编号：7500926375

出版时间：2004-10

出版时间：人民体育出版社

作者：舒建臣

页数：270

字数：140000

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>

<<截拳道脚踢技法>>

内容概要

自从香港武术大师李小龙先生创立了截拳道功夫以来，影响巨大，在国际武坛上享有盛誉。近些年来，截拳道在中华大地上也得到了蓬勃发展和广泛传播，在广大青少年中掀起了一股学习截拳道的热潮。

在本套书中，作者试图从不同的角度，以理论和实战技法相结合的方式，把截拳道最基本的理念、技法和攻防招式逐一介绍给大家。

考虑到不同层次学习者的需求，在本套书中，笔者尽量以通俗易懂的语言进行描述，以较多的图片直观地表现各种技术动作的特点，力求使之达到一个最好的效果。

当然，这只是笔者的一个好的愿望。

因为，无论是学习截拳道还是其他的武术流派，最主要的还是靠学习者在训练中的切身感悟，一部入门丛书，无论如何仅仅是引导您入门的一个辅助工具，而不是全部。

<<截拳道脚踢技法>>

书籍目录

第一章 截拳道脚踢技法概述 第一节 腿脚踢击法 第二节 下肢训练技术原则第二章 截拳道脚踢技法基本素质 第一节 精神 第二节 训练适应第三章 截拳道脚踢技法基础训练 第一节 截拳道的柔韧性训练 一、压腿 二、扳腿 三、劈腿 四、吊腿 五、控腿 六、踢腿 第二节 截拳道的踢击速度 第三节 截拳道的踢打力量 第四节 截拳道的踢击准度 第五节 截拳道的灵敏性 第六节 截拳道的平衡能力 第七节 截拳道的耐力素质第四章 截拳道脚踢技法 第一节 脚踢技法 一、前踢 二、劈踢 三、侧踢 四、勾踢 五、扫踢 六、旋踢 七、摆踢 八、扫腿 九、踏踢 第二节 膝法 一、撞膝 二、顶膝 第三节 脚踢假动作

<<截拳道脚踢技法>>

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>