第一图书网, tushu007.com

<<咏春拳>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳>>

13位ISBN编号：9787500943389

10位ISBN编号：7500943385

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：黄涛

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

作者简介

黄涛，湖北随州人，现居福州。
自幼习武，至今也有二十余载，先后学过咏春、泰拳、近身格斗等搏击术，略有所获。
自与武术结缘后，一直醉心于武术的练习与研究，为不断丰富自身武学知识，工作之余四处拜师访友，与人切磋交流。
更十余年如一日花巨资和心血收集国内外各流派武学资源万余种。
现为《功夫与搏击》期刊的特约作者，兼在其他武术刊物上发表文章若干，并出版有个人专著《李小龙腿功教室》《跆拳道街头实战自卫术》《一击必杀——美国海豹突击队格斗教范》等。
其中《一击必杀—美国海豹突击队格斗教范》成为国内各大军事院校的参考教材。

<<咏春拳>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 咏春拳的源流 第二节 咏春拳的传承 第三节 咏春拳的理论心法 第四节 学习咏春拳的方法第二章 咏春拳的技术原理 第一节 三角形原理 第二节 旋转还击 第三节 中线理论 第四节 肘底力 第五节 力的有效运用 第六节 寸劲与寸拳 第七节 简洁 第八节 触觉反射 第九节 攻防同步 第十节 身架和身形的重要性 第十一节 步法 第十二节 腿法 第十三节 接桥 第十四节 学会流动 第十五节 四门原理 第十六节 单练套路 第十七节 咏春拳训练方法 第十八节 其他概念(标、逼、膀)第三章 咏春拳内容详解 第一节 咏春拳的基本动作 第二节 小念头 第三节 寻桥 第四节 标指 第五节 黐手训练 第六节 木人桩 第七节 八斩刀 第八节 六点半棍第四章 咏春拳的实战技术 第一节 基本动作的攻防运用 第二节 主动突袭的技巧 第三节 贴身近战能力的培养 第四节 常用实战策略后记

编辑推荐

诗意浪漫的名称，温文尔雅的练法，凌厉辛辣的技术，这就是咏春拳。
当年，叶问宗师挟咏春拳技艺赴港，短短数十年，咏春之花即开遍全球，并以不可争辩的格斗技能成为美国、德国、意大利、埃及、法国、比利时等数十个国家特种警察部队的搏击训练拳种。
目前，世界各地已有上万家咏春武馆，风靡全球，几可称得上“天下第一拳”。
黄涛编著的《咏春拳》共四章节，内容包括概述、咏春拳的技术原理、咏春拳内容详解、咏春拳的实战技术。

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