

图书基本信息

书名：<<图解功夫系列-截拳道短棍-攻防技法>>

13位ISBN编号：9787535750891

10位ISBN编号：7535750893

出版时间：2008-4

出版时间：湖南科技出版社

作者：舒建臣

页数：243

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>

内容概要

一代武术宗师李小龙创建，集东西方器械搏击精华，强身健体，简单易练，高效实用。

截拳道短棍技击法是一代武学宗师李小龙创立，是将截拳道徒手搏击功夫应用于短棍搏击的一种打斗艺术表现形式，其拳理和截拳道密不可分，是截拳道武器搏击的一个组成部分。

本书是《图解功夫系列》系列之一，书中详细介绍了截拳道短棍攻防技法。

书籍目录

一 截拳道短棍攻击技法 1.短棍攻击技法简述 2.单手握持短棍攻击技法 3.双手握持短棍攻击技法 4.双手各握持短棍攻击技法二 截拳道短棍攻击技法运用 1.短棍攻击技法运用训练简述 2.人体要害部位 3.短棍攻击人体部位方法三 截拳道短棍防守技法 1.短棍防守技法训练简述 2.短棍防守技法 3.徒手防守技法四 截拳道短棍技击法 1.短棍技击法要诀 2.简捷攻击法 3.抢攻 4.突击 5.诱击 6.配合攻击法 7.改变方向攻击法 8.截击 9.反击 10.贴身攻击 11.缴棍法 12.立体攻防法

章节摘录

一 截拳道短棍攻击技法1.短棍攻击技法简述截拳道短棍攻击技法即由警戒桩式持棍式开始进行的各种短棍攻击技法。

各种短棍攻击技法除可单个动作攻击，也可互相联系运用，截拳道短棍自由搏击训练，就是使习拳者能将短棍技法组合成一个有机整体来自由发挥，淋漓尽致地全面立体化地展现短棍自由搏击的高度科学性和艺术性。

短棍攻击技法中，每一种都可以分别用左手或右手持短棍攻击对方身体上下部位。

在实战时，还可以根据习拳者的个人特点、对方的技术动作和姿势特点、攻击的速度以及战术策略运用的不同而发生变化，形成多种多样的击打方法，使短棍攻击更具威力性。

例如，习拳者可根据与对手距离的远近或进攻的特点，使握持的手臂伸直或屈臂，发出各种不同的长或短距离棍击，同时，短棍击打的方向也可以有所改变。

出短棍攻击时，两腿的动作也存在不同情况。

因为有擅用右手者，亦有擅用左手者，因此两腿要灵活变化移动以稳定身体重心。

在熟练掌握短棍技法标准技术动作基础上进行一些适当改动，可更好地发挥短棍的攻击技巧。

适当改动的动作包括的姿势、身法、转体以及两腿姿势等。

短棍攻击标准动作，不应该理解为固定不变的，习拳者可以据此发展出各种适合自己特点的击打、防守和反击方法。

编辑推荐

《攻防技法:截拳道短棍》由湖南科技出版社出版。

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>