

<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

图书基本信息

书名：<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

13位ISBN编号：9787564400736

10位ISBN编号：7564400730

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：乔峰

页数：172

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>

<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

前言

李小龙是一个全球闻名的公众人物，他主演的动作影片震惊了东西方世界而声名鹊起。

不可否认，李小龙在影视上的成功源于他自身过硬的功夫。

李小龙的亲传弟子黄锦铭先生曾经说过：截拳道主要源于咏春拳、拳击与击剑。

在这里我只谈谈截拳道中与拳击相关的一些内容，因为尽管我是练拳的，但说实在话这并不代表我对李小龙功夫体系完全了解，所以仅能从自己专业拳击角度出发来阐述一下对截拳道的个人观点。

截拳道强调前手重击，上下立体进攻。

拳击则是以双手为主要变化的几种拳法，实战当中，多以后手重拳击倒对手为多。

但这并非是说二者在动作技术上存在着根本区别，应该说这是二者的技战术应用受实施环境影响所致。

其根本原因在于截拳道的本质是一种自卫术，以求生自保为终极目的，而拳击则一种体育竞技项目。

从一定程度上讲，截拳道的拳法与拳击的打法是极为相近的。

截拳道的前手直拳，除了重击之外，其还用于刺探引诱的目的，如是的截拳道直拳与拳击中的刺拳无论在动作上还是应用目的上都绝无二致；截拳道中的勾拳、上击拳、扣杀拳法同拳击中的平勾拳、上勾拳与摆拳几乎就不存在动作技术上的差异，唯一不同的是对技法的称呼。

在身法与步法上，截拳道与拳击更有许多相通的地方。

对比一下李小龙与拳王阿里的身手，我们不难看出李小龙的身步也是绝对的“飘浮如粉蝶，冲刺若黄蜂”。

李小龙之所以摒弃传统武术的老牛战车式步法，换之以腰髋带动腿脚的“蝴蝶步”，就是借鉴了拳击的步法。

<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

内容概要

截拳道一直以精简、直接、非传统三大特征区别于其他的武术体系，其实这不过是截拳道风格的表面现象，它内在实质应该是其技理的科学性，截拳道的产生、发展与完善正是走了一条科学之路，才使得截拳道自创立以来始终位列于实用功夫之前列。

本书即从截拳道的技法科学性出发，对其基本的技理进行论述与讲解，并对这些技法与理论在现实生活中的自卫，即街头防卫上的实践运用，进行较为全面的示例与阐述。

截拳道的科学性与实用性是本书主题内容所在——截拳道技法的科学性能使其更具实用效果，其技法的高效实用性则更能彰显了其科学内涵。

“以最容易实施的技法，获得最突出的自卫效用”应该是本书对截拳道实用防身原则的最终定位。需要说明的是，那些诸如高踢类技术，对常人而言运用起来难度较大，所以技法则没有着重篇幅于本书。

另外，本书对截拳道的一些高深哲学内容也有意的忽略，因为这毕竟是一本侧重于实用性的书。书中并未对截拳道功夫体系加以全面探究，但是对截拳道实践即其自卫实用性、却可以说是用现代科学理论进行了较为深入地探讨，并希望在这方面能给广大读者提供一些有益的帮助。

<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

书籍目录

第一章 定性截拳道第二章 截拳道基本原理阐述 第一节 中线原理 第二节 强武器前置 第三节 动作经济原理 第四节 以长制短 第五节 破坏节奏 第六节 不动肘 第七节 锤打原理 第八节 松紧转换理论 第九节 泛视原理第三章 截拳道基市对敌姿势 第一节 截拳道标准对敌姿势 第二节 截拳道对敌姿势的沿革 第三节 警戒势的训练与实际应用第四章 截拳道的移动与步法 第一节 打斗度量与范畴 第二节 前后推滑步 第三节 左右侧闪步 第四节 钟摆步 第五节 突刺步 第六节 环绕步第五章 截拳道基本攻击手法 第一节 用拳须知 第二节 直拳与标指 第三节 翻背拳 第四节 勾拳 第五节 铲勾拳 第六节 上击拳 第七节 扣杀 第八节 攻击手法训练指南第六章 截拳道基本攻击腿法 第一节 前踢 第二节 勾踢 第三节 侧踢 第四节 拦门踢 第五节 后踢 第六节 步法与踢技的配合运用第七章 截拳道基本防御技法 第一节 人体要害、防御区域的划分与界定 第二节 接触式防御技法 第三节 非接触式防御技法第八章 截拳道攻击五法 第一节 简单直接攻击法 第二节 联合攻击法 第三节 诱敌攻击法 第四节 渐进间接攻击法 第五节 封手攻击法第九章 截拳道反击法 第一节 截击 第二节 连消带打第十章 肢体武器在街头自卫中的全面与深化 第一节 常规肢体武器的非常规运用 第二节 茅招与压点打法——非常规技法的运用第十一章 街头自卫战带与心法 第一节 临危不惧——恐惧心态的控制 第二节 抢先攻击与洞察力 第三节 广泛借力——便利武器的应用 第四节 以一敌众 第五节 其他忠告第十二章 街头自卫战例示范 第一节 对抗单一不法分子的侵害 第二节 对抗持械的不法侵害 第三节 女性自卫特例

<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

章节摘录

插图：

<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

编辑推荐

《截拳道攻防诀窍全程图解》图文并茂，可供武术爱好者阅读参考。
截拳道一直以精简、直接、非传统三大特征区别于其他的武术体系，其实这不过是截拳道风格的表面现象，它内在实质应该是其技理的科学性，截拳道的产生、发展与完善正是走了一条科学之路，才使得截拳道自创立以来始终位列于实用功夫之前列。

<<截拳道攻防诀窍全程图解>>

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>