

<<截拳道街头格斗训练>>

图书基本信息

书名：<<截拳道街头格斗训练>>

13位ISBN编号：9787564409296

10位ISBN编号：7564409290

出版时间：2012-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：徐超

页数：222

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>

<<截拳道街头格斗训练>>

内容概要

《截拳道街头格斗训练》的编撰，以流行于海外的截拳道主流训练方式为基准，结合国内的现实情景，从生活状态下的应急赤手街巷自卫，到防范于未然的振藩武器（甩棍）街头运用；从截拳道的街头应战的若干原则，到遍及各个行业的竞争制胜之道，都有全面、详尽的论述，给您介绍符合生活实际的、人人都可以学得会的、人人都可以“学得起”的街头“生存秘术”，使您足不出户就能尽数掌握克敌制胜的精湛技艺，不啻进道馆学武三年，实为化繁就简、撷取精华的快节奏现代社会，理想、切实可行的防身、健身、智能之道！

<<截拳道街头格斗训练>>

书籍目录

第一篇 生活状态下的应急赤手自卫

情景：“拳”到用时方恨少

第一章 未雨绸缪的效率训练

第一单元 精简的自卫(攻击)技术

柔韧——始于热身，复归于此

耐力、爆发力训练集于一体——带着痛向前狂奔

基本格斗武器——用简单平常的攻击表达最复杂的哲学内涵

第二单元 “万能组合”击靶训练及其实战运用

——李小龙原传弟子的拳斗精粹

第三单元 精简的手搏感应训练

——美国特种部队听劲训练

第四单元 街斗实战应变训练

第五单元 情景模拟实战

第二章 截拳道——追求实际打斗的哲学

第二篇 生活状态下的应急对付刀械

第一章 被逼出来的杀招

情景：英雄也应当练些武功防身

第一单元 触觉反应机制的建立

——美国特种部队截拳道赤手对付刀械训练

第二单元 模拟赤手对付匕首

第二章 街斗的成败取决于内在的精神

一、打斗时要进入主客观忘我之境

二、树立信心，全力以赴

三、在“空”的心态中进行打斗

四、经常模拟练习危境剧情，不断锤炼过硬的心理素质

第三篇 有备无患的甩棍街头运用

第一单元 甩棍的基本知识

第二单元 对人体重要部位的击打方式

第三单元 甩棍挥打的节奏技巧

第四单元 甩棍防御技巧

第五单元 流动对打训练

第六单元 甩棍的(耍酷)舞花

第七单元 甩棍的近战封臂训练

第八单元 甩棍的实战运用

升华篇 截拳道乃竞争制胜之道

一、截拳道者的精神支柱

二、指导商业竞争的若干原则

三、没有圆周的圆

<<截拳道街头格斗训练>>

章节摘录

版权页：插图：李小龙经过哲学的思辨，在实践中深深地体悟到：真正的搏击，亦即变化莫测的现实状况，系具有生命的实体。

如果把流动性的情况扣上“型”、“规则”的枷锁，这种行为只不过是对无用的花招虚掷精力。所以截拳道直视街头巷尾的打斗，不带任何偏见的观点，而是吸取所有门派的精华，使用一切手段（技法），其不受特定手段的束缚。

换而言之，为了达到目的，使用一切手段（技法）。

李小龙英年早逝，过早的撒手人寰，留给亿万推崇他的人们以无尽惋惜、无尽遗憾。

幸尔，传承截拳道是“指引个人解放之路”的顶峰门徒——丹·依鲁山度，继续沿着宗师当年未竟的教学事业开拓前行，使万众期待的真传体系能重见天日，不至失传作古。

他除了把从宗师那里学到的武道源源不断地传授给热爱他的人们，更注重结合截拳道哲学原理和不断地进化与无限拓展的原则，即贯彻“授之以鱼，不如授之以渔”的思想在实践教学的具体履行。

概念派截拳道因而在国外更被“爱智”的拳迷们所接受，成为欧美流传截拳道的主力军，也被国外截拳道研究机构认为更接近李小龙的原意。

这点不难理解，大凡打过架或练习过擂台搏击的人，都会有这种经验，就是当两个人真正打斗时，其互相攻守的动作，根本就不能预先想定，没有一成不变的绝招与打斗模式，包括李小龙研究的原始技法。

截拳道给予我们更多的是活学活用的方法论及“街头”实用武技的“坐标参考系”，在实战中固守李小龙的原始打法，不知因人而异的寻找适于自己的打斗方式，这无异于在街头中的自杀行为。

有鉴于此，对截拳道天生敏感的龙子李国豪，不想活在父亲的影子下，徘徊了许多年，才毅然投到概念派的门径里习练他心中的截拳道，并在生前接受记者采访时说：“截拳道这种功夫是父亲集世界功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计出来的。

这道功夫除了我父亲李小龙之外，没有一个人能学得到，甚至我也学不到。

因为世界上只有一个李小龙。

”事实上，李小龙在多种场合也常常表态说：“我认为，包括哲学在内，形式是进步的羁绊。

任何创始人的武功必定比一般人高，也比一般人聪明，如果他的弟子们没有与其相同的创造力去继续发展他的成就，那么，就不免流人形式化了，任何发展和突破都将是是不可能的。

”他补充道，“教授适当的自卫术应因人而异。

我们每个人的体质和思想都不同，所以我们每个人都应该学习适应于自己的正确方法。

我所说的正确方法，意思是某人所适宜用的最有效的技术。

”关于这种教学认知，唯一一个李小龙亲自训练、培养、和带在他身边的弟子依鲁山度，最能觉察宗师当年的思想精髓与演进发展脉络，继续用心认真地按照宗师传授给他的去教、去做。

他为实现李小龙当年的未竟事业，付出了大量的心血，“使截拳道趋于完美并得到发展！

”（琳达评语）。

本单元介绍的“万能”组合击靶，源自截拳道原传弟子的拳斗组合，现结合现代习练者所处快节奏的生活环境提炼出精华常用部分，以飨读者。

李小龙生前曾多次指出：对付先攻的对手，可有无限的反击法可用，但在特定的条件下，却只有一种反击方法方才是最有效的。

反击的动作需能瞬间的做出，倘若动作需要选择，则速度自将变慢。

适应各种不同的情况，运用最有效的方法是反击的关键处。

因此，在激烈的街头应战中，无需选择反击动作，以不变应万变般的适应性快速反击是技术能否实用的先决条件！

<<截拳道街头格斗训练>>

编辑推荐

《截拳道街头格斗训练》以流行于海外的截拳道主流训练方式为基准，结合国内的现实情景，从生活状态下的应急赤手街巷自卫，到防范于未然的振藩武器（甩棍）街头运用。

<<截拳道街头格斗训练>>

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>