

<<截拳道兵器至尊-双节棍终极自修>>

图书基本信息

书名：<<截拳道兵器至尊-双节棍终极自修宝典>>

13位ISBN编号：9787802079786

10位ISBN编号：7802079780

出版时间：2007-10

出版时间：第1版 (2007年10月1日)

作者：李伟凡

页数：285

字数：325000

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>

<<截拳道兵器至尊-双节棍终极自修>>

内容概要

本书的目录有四种，提供多种快速、科学的训练方法，适合不同风格、水平的双节棍研习者翻阅查询。

全书共分八个部分由棍道入门起始，循序渐进，经品势、步法、无极旋风三十六式、超体能训练、奇正十三式、高级连动技巧，至无极限棍搏术终。

通览全书，结构严谨，层次分明，全面、系统地阐述了现代双节棍道修习的全过程。

其技法体系融合了古典与现代兵器技法之精华，包罗万象、极尽变化。

<<截拳道兵器至尊-双节棍终极自修>>

作者简介

李伟凡, Davis Lee, 截拳道资深学者、研修人; 新锐动作导演。
自幼习武, 精修南派咏春拳, 尤擅截拳道自由搏击、心意六合拳等。
现居北京, 任北京今日目光文化传媒有限公司总经理、高级管理顾问。

<<截拳道兵器至尊-双节棍终极自修>>

书籍目录

截拳道双节棍晋级测试培训目录解读双节棍零起点速成目录双节棍中级晋升目录双节棍终极研修目录

第一部分 现代双节棍道 第一节 双节棍的历史与特点 第二节 双节棍练习前的准备活动 一、坐卧屈伸 二、左摇右摆 三、力拔山河 四、瞻前顾后 五、擎棍跳跃 第三节 握棍攻击法与移动发力训练 一、基本握棍法 二、双节棍攻击法诀 三、移动发力训练 第四节 舞花回弹技术 第五节 人体部位攻击指南 一、头颈要害部位 二、躯干要害部位 三、四肢要害部位 第六节 自卫反击训练 第七节 实战距离剖析 第八节 双节棍道之内涵

第二部分 品势 第一节 品势攻防理论 第二节 品势九大原型 一、藏刀式原型 二、背剑式原型 三、握棍式原型 四、托棍式原型 五、叠棍式原型 六、跨虎式原型 七、擎天式原型 八、挂棍式原型 九、夹棍式原型 第三节 九大静态品势 一、藏刀式 二、背剑式 三、握棍式 四、托棍式 五、叠棍式 六、跨虎式 七、擎天式 八、挂棍式 九、卧虎藏龙式 第四节 九人动态品势 一、单飞式 二、双飞式 三、风火轮 四、流星式 五、鱼跃式 六、鹰飞式 七、双连环 八、龙卷风 九、无始无终式 第五节 品势格斗技 一、藏刀式格斗技 二、背剑式格斗技 三、握棍式格斗技 四、托棍式格斗技 五、叠棍式格斗技 六、跨虎式格斗技 七、擎天式格斗技 八、挂棍式格斗技 九、夹棍式格斗技 十、卧虎藏龙式格斗技

第三部分 九大实战步法 一、击剑步 二、三角步 三、跨虎步 四、钟摆步 五、旋风步 六、错步 七、交叉步 八、拖曳步 九、黄金原型 第四部分 无极旋风三十六式 一、霹雳旋风 二、霸王击鼓 三、斗转星移 四、声东击西 五、薪尽火传 六、盘根错节 七、左右开弓 八、运转乾坤 九、龙行虎步 十、鱼跃鹰飞 十一、瞻前顾后 十二、中流砥柱 十三、退避三舍 十四、物极必反 十五、威震八方 十六、移花接木 十七、添枝加叶 十八、七步干戈 十九、六丁开山 二十、螺旋风暴 二十一、无孔不入 二十二、连中三元 二十三、平地风雷 二十四、三环套月 二十五、无法无天 二十六、倒行逆施 二十七、八方风雨 二十八、先礼后兵 二十九、过关斩将 三十、速战速决 三十一、青龙摆尾 三十二、倦鸟知返 三十三、十面埋伏 三十四、六道轮回 三十五、横扫千军 三十六、龙翔九天

第五部分 超体能九大训练 一、并棍训练 二、叠棍训练 三、对称训练 四、错位训练 五、交叉训练 六、旋转训练 七、体能训练 八、极限训练 九、静坐训练

第六部分 奇正十三式 一、比翼双飞 二、双龙出海 三、风摆荷叶 四、钟鼓齐鸣 五、纵横交错 六、开天辟地 七、天地方圆 八、风卷残云 九、八面威风 十、狂龙乱舞 十一、龙腾虎跃 十二、回风舞柳 十三、雷霆风暴

第七部分 高级连动技巧 一、无极旋风棍 二、狂风扫叶棍 三、天罗地网棍

第八部分 无极限棍搏术 第一节 兵器论 第二节 进攻 一、快攻法 二、抢攻法 三、佯攻法 第三节 反击 一、防守反击 二、连消带打 三、上防下攻 四、七步干戈分段反击法 第四节 诱攻 一、鱼跃式诱攻法 二、藏刀式诱攻法 三、流星赶月诱攻法 第五节 破解 一、背后扼喉破解法 二、抓腕锁喉破解法 三、抱腰锁臂破解法 第六节 群战 一、晃左击右、各个击破 二、以退为进、避实击虚 三、以攻破攻、强攻直取 四、出其不意、灵活多变 五、地躺棍法、连环扫荡 六、立体攻守、趁隙突围 第七节 境界与信念

<<截拳道兵器至尊-双节棍终极自修>>

编辑推荐

《截拳道兵器至尊 双节棍终极自修宝典》佛在揭示兵器运行之规律，其教授方法与以往有双节棍教材不同，是遵从授人以鱼，亦授人以渔的宗旨展开的，希望所有热衷练习截拳道的朋友不公能够看懂功夫，也能真正学会并学以致用，达到强身健体的功效。

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>