

<<截拳道手击技法>>

图书基本信息

书名：<<截拳道手击技法>>

13位ISBN编号：9787500926368

10位ISBN编号：7500926367

出版时间：2004-10-1

出版时间：人民体育出版社

作者：舒建臣

页数：236

字数：124000

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>

## <<截拳道手击技法>>

### 内容概要

截拳道不仅仅教会人们在健身或者搏击中一招半式的技巧，还强调在学习中追求肉体锻炼的极限，同时进入更加深层的心灵的探求，使自己在肉体和精神上都得到一个极大的升华，从而使之拳技成为自己生活中一种艺术的拳道。

在书中，笔者试图从不同的角度，以理论和实战技法相结合的方式，把截拳道最基本的理念、技法和攻防招式逐一介绍给大家。

考虑到不同层次学习者的需求，在书中，笔者尽量以通俗易懂的语言进行描述，以较多的图片直观地表现各种技术动作的特点，力求使之达到一个最好的效果。

当然，这只是笔者的一个好的愿望，因为，无论是学习截拳道还是其他的武术流派，最主要的还是要靠学习者在训练中的切身感悟，一部入门丛书，无论如何仅仅是引导您入门的一个辅助工具，而不是全部。

## <<截拳道手击技法>>

### 书籍目录

第一章 截拳道运动技能训练 第一节 截拳道的技能概念 第二节 截拳道的技能训练 第三节 截拳道的训练指导原则第二章 截拳道手肘技法的基本训练 第一节 截拳道的基本子型 第二节 截拳道的柔韧性 第三节 截拳道的击拳速度 第四节 截拳道的击拳力量 第五节 截拳道身体姿势的重心变换 第六节 截拳道手法捷要第三章 截拳道的手肘技法 第一节 拳法 一、直拳 二、摆拳 三、勾拳 四、背拳 五、抡拳 第二节掌法 一、指戳 二、撑掌 第三节肘法 一、上击肘 二、横击肘 三、下击肘 四、后击肘第四章 进攻技法 第一节 头撞法 第二节 手法 一、寸拳 二、勾漏手

<<截拳道手击技法>>

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>