

<<截拳道连环技法>>

图书基本信息

书名：<<截拳道连环技法>>

13位ISBN编号：9787500926405

10位ISBN编号：7500926405

出版时间：2004-10-1

出版时间：人民体育出版社

作者：舒建臣

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>

<<截拳道连环技法>>

内容概要

在这套丛书中，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，在这套书中，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。

<<截拳道连环技法>>

书籍目录

第一章 截拳道的教学与训练 第一节 教学条件 第二节 训练方法 一、重复训练法 二、间歇训练法 三、持续训练法 四、循环训练法 五、对抗实战训练法 第二章 截拳道身体素质训练 第一节 柔韧素质训练 一、柔韧素质因素 二、柔韧素质训练 三、柔素质附加训练 第二节 灵敏素质训练 一、决定灵敏素质的条件 二、灵敏素质训练 三、假想对抗练习 第三节 力量素质训练 第四节 速度素质训练 一、速度训练 二、腿部力量训练 第五节 耐力素质训练 一、有氧耐力训练 二、无氧耐力训练 第六节 平衡素质训练 第七节 心理素质训练 一、心理素质训练概念 二、心理素质训练应注意的问题 三、心理素质训练 第八节 功夫素质训练 第三章 截拳道连环技法 第一节 进攻技法 一、进攻技法 二、进攻脚踢法 第二节 手法组合 第三节 拳法组合 第四节 手腿组合 第五节 肘膝组合 第六节 膝腿组合 第七节 单腿组合 第八节 双腿组合 第九节 连环腿踢技法

<<截拳道连环技法>>

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>