

<<泰拳>>

图书基本信息

书名：<<泰拳>>

13位ISBN编号：9787546405209

10位ISBN编号：7546405203

出版时间：2011-11

出版时间：成都时代

作者：尚晓峰

页数：185

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>

<<泰拳>>

内容概要

本书以基本技法和实战两大方面为核心内容，按步法，“拳、肘、膝、腿”四大部位技击方法，循序渐进地进行传授练习；在应用实战部分突出了击打，进攻防守攻防组合，近距离技术、近身角力等技战术要点。

模拟阻截、强攻、佯攻，闪躲缠抱、箍颈等实战练习。各项技击方法均由高清图片连续分解展示，详细介绍每个动作的步骤。

悉心提示各项动作的技法要点。本书还特别收录了传统古泰拳完整套路，便于练习者从中体会泰拳的精髓和奥妙。

练习泰拳，可以强健体魄，提高反应机敏度，增强攻防和自卫能力，还有助于形成坚强的心理意志。

养成严律的品质，因此泰拳越来越受到众多健身人士的喜爱。

更有不少国家特种部队和特警将泰拳列入训练项目。

使之成为其迅速提高搏斗能力的必修课程。

<<泰拳>>

作者简介

尚晓峰，博艺拳拳会会长，世界搏击总会技术委员（七段）。
二零零六年中泰拳王对抗赛七十千克级冠军，影视演员·动作指导。

<<泰拳>>

书籍目录

第一章 泰拳概述

- 一 泰拳简史
- 二 泰拳的哲艺原理
- 三 泰拳的实用价值
- 四 泰拳自修守则

第二章 泰拳基本技法

- 一、拳桩、准备势
- 二、基本步法
- 三、其他步法简介
- 四、基本拳法
- 五、其他拳法简介
- 六、基本肘法
- 七、其他肘法简介
- 八、基本膝法
- 九、基本腿法
- 十、其他腿法简介
- 十一、基本防守技术
- 十二、影响泰拳劲力的七个重要因素

第三章 泰拳实战技术

- 一、击打部位
- 二、进攻技术
- 三、防守技术
- 四、泰拳的其他防御技巧
- 五、攻防组合技术
- 六、战机?巴握技术
- 七、距离技术

.....

第四章 古泰拳技

第五章 泰拳训练访求

第六章 泰拳比赛

附录 泰拳影视作品介绍

<<泰拳>>

章节摘录

版权页：插图：泰拳训练的科学步骤，从整个训练过程来讲，必须一个阶段一个阶段地逐步练习。

具体的标准技术定型训练，可以分为两个步骤：第一步：理解。

练习者在训练前，应认真仔细地阅读、分析书中每一章节的具体内容，弄清每一个技法（技术）的含义，弄明白它是做什么的，以及如何做，这样具体训练起来就比较容易了。

对于自修者来说，这是提高学习效率的关键。

如果对某些技术暂时理解不透或训练得不够熟练，不要跳过去不管，而是应该多花时间来重点强化。

这时，要再细读几遍有关内容，然后减慢练习速度，一步一步地重新检查，相信你很快就能找到解决问题的方案，同时又不至于耽误整个训练进度。

第二步：反复练习。

要在放松的、感觉良好的状态下反复练习技术动作。

可在练习之前先想一想怎样做才正确，然后一遍又一遍地正确练习。

先求动作准确，再讲动作速度，速度和正确的动作相配合才能产生攻击力；练习动作时要由慢到快，初练时必须放慢速度，以体会肌肉用力的感觉；对于复杂的技术，可先练习分解动作，再练习完整动作。

遵循以上的练习步骤，你就可以慢慢养成正确的泰拳训练习惯，建立牢固的标准技术模型。

<<泰拳>>

编辑推荐

《泰拳》由博艺拳拳会会长尚晓峰编著，成都时代出版社出版。
书中各项技击方法均由高清图片连续分解展示，详细介绍每个动作的步骤。
悉心提示各项动作的技法要点，还特别收录了传统古泰拳完整套路，便于练习者从中体会泰拳的精髓和奥妙。

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>