

世界九大优秀拳种系列函授之一

溶百家之长

集中外精华



终极道百日通

三友武术事业总部

THREE FRIENDS WUSHU STUP

三友武术事业总部(简介)

三友武术事业总部是全方位开发世界武术文化的综合型机构,以挖掘、整理、推广、普及优秀的实战武技为基础,将武术训练、武术比赛、武术健身、影视武打、武术器材生产等等进行集约运作,多元发展,以武术自身的价值推动武术发展。下设策划部、广告部、函授部、训练部(已建立两个训练基地)、三友武术文化发展有限公司……等十三个部门。

旨在团结武林同道与各界有识之士共图武术大业。

为了培育高素质的武术人才,三友武术事业总部率数十位武术专家,从实用化、科学化、速效化等方面,对国内外34个优秀拳种进行了周密、细致的考察。按顺序进行了拳种排名,对排行在前九位的最佳拳种,进行免费培训,首期推出位列榜首的“终极道”。

终极道内容简介

终极道是立体交叉的全技型武学体系,蕴含浓缩了中外多种武技的精髓,公开传授的内容主要有“八大系统”、“四大类别”。

八大系统

1、**技法训练系统**:终极道技法训练系统是以实战为目的,将多种武技的优秀实战技法有序排列,有机地组合归纳成为一个完整独特的技术体系,每个技术打法都蕴藏着很多拳种同类技法的优点。其中有少林派的刚猛快攻,太极拳的柔化发放;峨嵋派的大力鹰爪擒拿,空手道的手刀格杀,跆拳道的高踢,戳脚形意的低腿,截拳道的疾步,天山派的幻影步;泰拳的前胫猛踢,踢拳道的肘、膝攻杀,格雷西柔术的绞杀;武当派的沾衣十八跌,合气道的固技,忍术的一击必杀……等。比如:终极道手法技术中的“折梅手”就是集截拳道的勾漏手,少林派的碾手,峨嵋派的滑手等技术优点于一体,构成立体的手法攻防结构,使中近距离的手法内、外线技术紧密相连,无懈可击。弥补了勾漏手内线攻防的不足,又完善了滚手和滑手技术单调的缺陷。

2、**战术训练系统**:终极道的战术训练系统能合理有效的发挥中国传统文化的智慧谋略及西方军事谋略,可以说是中外智慧的缩影,孙子兵法、三十六计均蕴含在内。把人类文化计谋巧妙地融入实战格斗中,形成了终极道“快速、灵活、多变”的战术风格和以弱胜强,以力小打力大的战术效果。

3、**内功训练系统**:终极道内功训练系统是以少林、天山、武当、峨嵋等传统武术的内功心法为基础与瑜伽气功和西方武士精神训练法进行科学的结合,用科学原理对内功心法进行多层面的深入研究,去粗存精,形成了快速高效的内功训练系统。可在短时间内快速激活、激发受训者经络系统高潜能,高效调动人体内脏、肌肉、骨骼组织强劲的原始能量,使人体内气由肌肉、筋膜、脏器内外同时层层渗透,在外形不变的情况下,迅速改变人体各层面的分子细胞组织,形成超强质量结构,使人体硬如钢、软如棉。内功训练可以从根本上改变受训者的精神气质,将终极道百折不挠、勇敢坚韧的武士精神潜移默化地融入受训者的思想,成为生活中真正意义上的强者。

4、**激潜训练系统**:终极道激潜训练系统是人体训练最新成果,通过生理激潜和精神激潜训练,能充分激发人体在格斗中的潜能,使受训者先天和后天的人体能量最大限度的发挥出来,随意控制运用于实战格斗。并且率先运用脉冲流电子激潜训练法、肌骨振荡训练法,使格斗中的速度、力量、反应、协调等各项实战运动指标在最短的时间内得以极限性的激发。

5、**功力训练系统**:终极道功力系统是以中国传统武术的功法为核心,以西方现代搏击的素质训练为训练手段,摒弃了传统功力训练中繁杂的练功过程和偏重局部训练(铁掌功、鹰爪功)的弊端,通过整体的功力训练迅速强化各部位的攻击锋点,使人体各部均可产生极具杀伤威力的高频

(下转封三)

目 录

第一周			
第一天	(7)	
第二天	(11)	
第三天	(14)	
第四天	(17)	
第五天	(22)	
第六天	(27)	
第七天	(29)	
第二周			
第八天	(32)	
第九天	(34)	
第十天	(38)	
第十一天	(42)	
第十二天	(45)	
第十三天	(48)	
第十四天	(49)	
第三周			
第十五天	(51)	
第十六天	(53)	
第十七天	(55)	
第十八天	(58)	
第十九天	(61)	
第二十天	(63)	
第二十一天	(65)	
第四周			
第二十二天	(67)	
第二十三天	(69)	
第二十四天	(71)	
第二十五天	(74)	
第二十六天	(75)	
第二十七天	(77)	
第二十八天	(79)	
第五周			
第二十九天	(81)	
第三十天	(83)	
第三十一天	(85)	
			第三十二天 (86)
			第三十三天 (88)
			第三十四天 (90)
			第三十五天 (92)
			第三十六天 (94)
			第六周
			第三十七天 (95)
			第三十八天 (97)
			第三十九天 (99)
			第四十天 (100)
			第四十一天 (103)
			第四十二天 (104)
			第七周
			第四十三天 (106)
			第四十四天 (107)
			第四十五天 (110)
			第四十六天 (112)
			第四十七天 (114)
			第四十八天 (116)
			第四十九天 (118)
			第八周
			第五十天 (120)
			第五十一天 (122)
			第五十二天 (123)
			第五十三天 (125)
			第五十四天 (127)
			第五十五天 (129)
			第五十六天 (131)
			第九周
			第五十七天 (134)
			第五十八天 (135)
			第五十九天 (137)
			第六十天 (139)
			第六十一天 (141)
			第六十二天 (142)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>