



前言

本书作者张立德先生是我国资深拳击教练，在上个世纪五十年代先后三次获得全国拳击比赛冠军，享誉“北拳王”。在他五十多年的拳击教学生涯中培养出了一大批优秀的拳击教练和运动员，其中不少获得了全国拳击冠亚军，并在国际比赛中崭露头角。

拳击，是一项很复杂的竞技运动，不但需要肌肉的强大爆发力，而且还需要完善的技术和战术，因此这就对拳击爱好者和拳击运动员的身心素质提出了很高的要求，也对增强其身心健康具有极大的锻炼价值，这便是拳击运动所具有的最明显、最吸引人的地方。

拳击原属于西方文化的产物，因其具备高度对抗性的精湛技术，在拳法上自成一体，颇有独到之处；而在招数上，拳击基本拳法的外表路线与传统武术的拳法却大同小异，直、勾、摆三种基本拳法在传统武术中都能找到类似之处。在泰拳、散打、MMA（Mixed Martial Arts）综合格斗术中，站立式交手竞技运动也都吸收了拳击的拳法技术。因此许多国家的军队、特警系统将拳击列为必修课，因为拳击既具有简单易学的特点，又有

相当的技击与防身价值。

张立德先生与我国武术界名家高手交往甚密，对拳击的精神有着深入的理解，认为可以把太极拳、八极拳、心意拳、大成拳、螳螂拳等传统武术的内劲训练吸收到拳击训练中。本书正是张立德先生一生心血的总结，主要介绍了拳击结合内劲的优势与精华及其训练方法、中距离拳击实战技术以及拳击组合拳模式，收录了张立德先生与世界拳王阿里在上海进行拳击交流切磋的详细过程。许多图片虽已泛黄模糊，却显得弥足珍贵。本书照片与光盘均由现年 83 岁高龄的北拳王张立德先生亲自示范，真是宝刀不老，充分体现了运用传统武术内劲训练后的筋骨力到老不退的终身体育价值。

本书在编写过程中参考了前苏联拳击专家泰依马佐夫（现列宁格勒体育学院院长）和中国许多武术名家的理论。光盘拍摄与照片示范得到了上海体育学院拳击队教练张震、上海金山区拳击队教练毛国政以及运动员的帮助，在此深表谢意。

本书由本人根据张立德先生的手稿与口述整理而成。由于自己水平有限，尽管五易其稿，研究整理历时两年多，仍难以准确、完整地表达张立德先生吸收了传统武术精华的拳击全貌，在此表示真诚的歉意，希望广大读者批评指正，欢迎登录网站 www.heidai.com 与我们交流。

王双忠

2007 年 9 月

2. 基本拳法训练	(97)
3. 结合拳法的特殊步法	(107)
4. 拳击基本防守技术	(115)
5. 拳击攻防技术训练	(125)
三、拳击实战训练与常用战术	
.....	(167)
(一) 拳击实战技术训练	(169)
1. 组合拳实战模式	(169)
2. 拳击教学与实战训练课要求 ...	
.....	(173)
(二) 拳击常用战术	(190)
1. 轻手拳对抗	(190)
2. 中、远、近距离实战	(192)
3. 拳击常用战术	(196)
后记	(201)

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/>