

狂龙武道训练体系——第一个月训练课程安排

第一个月训练课程安排

请严格按照每天的训练安排结合光盘训练演示进行训练！

综合目标：努力学会整套功法、掌握自卫格斗术（方法和技术）、具备防身自卫能力、身体具备较强抗打能力；

第一周

目标：全面学会基本功及内力和发力体会，为以后的技术学习作重要基础；充分体会现有之力爆发，学会格斗式及基本防身理论，熟悉功法、功力训练。

时间：6天，每天90—120分钟。

学习：充分阅读、体会学前说明及格斗一点通（课余时间）；第一天学习准备活动、格斗式、柔韧中的‘压肩、甩臂、前俯腰、正压腿、侧压腿、正踢、里合腿、外摆腿’；力量训练中的徒手训练；耐力训练；拍打功中的按揉法；现有之力爆发中的‘体会脚蹬力和腰力’；腰身整体发力模式之腰带全身；站桩功适应桩；大力金钢功全套；将药方到药店去配制，以便第二周开始使用。第二天学习力量训练中的器具练力。第五天学习体会现有之力爆发中的‘将腰身力、脚蹬力贯穿于拳’。

时间安排：第一至六天15分钟学习训练准备活动及跳绳或跑步；柔韧学习30分钟；现有之力爆发训练15分钟；腰身整体发力模式训练3分钟；5—10分钟学习格斗式；力量训练10分钟；大力金钢功10—20分钟；站桩功5—10分钟。第七天除站桩功、大力金钢功必须坚持训练外，其它可休息一天。

训练要点：本周学习以适应训练为主，严格按照光盘演示的技术要求进行学习体会训练；跳绳或跑步可选择其中一种为耐力训练（如跑步则不纳入所安排的时间内）；腰身整体发力训练时应仔细体认腰身带动四肢；腰身整体发力模式训练为体会整体如球，有球随人转、人随球转之感。

第二周

目标：掌握直线拳、直移步技术；掌握基础发力和打斗方法。

时间：6天，每天90—120分钟。

学习：第一天学习爆炸力中的‘拳的爆发穿透力’；柔韧中的‘踢腿、甩腰和胸压及功架大形起伏’；拍打功中的‘滚压’法；第二天学习直移步中的‘前后移步和进退步’；直线拳中的前手直拳和标指；第四天学习直线拳中的‘后手直拳’第五天学习直移步和直线拳组合训练。

时间安排：第一至六天准备活动及跳绳15分钟；柔韧训练30分钟；步法训练和学习10分钟；拳法训练和学习10分钟；拳的爆炸力训练3分钟；腰身整体发力模式训练5分钟；力量训练10分钟；大力金钢功20分钟；站桩功5—10分钟。第七天除站桩功、大力金钢功必须坚持训练外，其它可休息一天。

训练要点：拍打功中的‘滚压’法训练不纳入正常时间安排内，应在业余时间内完成；学习拳法时要将腰带全身发力和周身同动中的感觉贯穿进去，看看是

否对你的拳法发力更有效果；

第三周

目标：掌握直线拳在实战中的运用、正位腿法技术。

学习：第一天将站桩功中的适应桩变成功力桩学习训练；第二天学习直线拳在实战中的运用；第三天学习抽手及标指要领；第五天学习正位腿法之弹踢和正蹬技术要领。

时间按排：第一至六天准备活动及跳绳 1 5 分钟；柔韧训练 3 0 分钟；步法训练和学习 1 0 分钟；拳法和腿法学习训练 2 0 分钟；拳的爆炸力训练 3 分钟；太极云手训练 3 分钟；力量训练 1 0 分钟；金钢大力功训练 2 0 分钟；站桩功训练 5 — 1 0 分钟。第七天除站桩功、大力金钢功必须坚持训练外，其它可休息一天。

第四周

目标：具备较强防身自卫能力，掌握直线拳、正位腿在实战中的运用，身体具备较强的抗打能力。

学习：第一天扭腰送胯的学习；第二天学习拳腿组合实战运用；第四天学习接触防守。

时间按排：第一至六天准备活动及跳绳 1 5 分钟；柔韧训练 3 0 分钟；步法训练和学习 1 0 分钟；拳法、腿法技术及实战运用训练和学习 2 0 分钟；拳的爆炸力训练 3 分钟；腰身整体发力之周身同动训练 3 分钟；扭腰送胯学习 5 分钟；力量训练 1 0 分钟；抗打神功 2 0 分钟；站桩功 1 0 — 3 0 分钟。第七天除站桩功、大力金钢功必须坚持训练外，其它可休息一天。

训练要点：本周训练以实战训练为主；通过前三周加上本周的训练应能明白拳术的爆发用力和整体用力。

训练说明

1、第一个月训练，以基本功训练为主，同学们在训练中应刻苦坚持，严格按照方法训练，不断用脑体悟。

2、每周所按排学习新内容的同时，前期训练照常进行；训练之时要认真参见光碟介绍和示范。

3、训练中的腰身整体发力模式之周身同动和腰带全身是整个训练都要贯穿的，两种方法重在教你体会拳术中的整体运动。

附：

药方：这个药方的效果出奇的好，比目前市面上卖的那些活络油好多了，我在练功中一直都用它，特在此推荐给大家，希望你练功有所帮助，下面为你介绍：归尾、红花、乳香、没药、沉香、枳壳、桔梗、川弓、丹皮、荆芥、桃仁、枝子、赤芍、血竭、虎骨等各 15 克。

陈米酒 3 斤（或高度白酒，效果基本相似）左右

将陈米酒 3 斤放置一容器（酒壶）里，然后再将上述药方全部倒置容器内，盖紧，放置 7 天左右即可用，越久效果越佳。用时将此药倒出掌心内涂抹至受伤部位，

摩擦至发烫，然后再涂抹摩擦至发烫即可。

本药方适用于一切跌打损伤、经络受伤、血淤血阻等。

本药方经我使用效果显著，非常感谢提供此药方的前辈。

此药方各处药店均可配制。

大家看看我们的训练课程吧！！！！

第一部分:狂龙武道训练体系简介

一、体系来源

狂龙武道体系是由笔者长期习武、教武、研究武学所形成的一种个人教学训练体系，该体系是由笔者在广泛习练李小龙截拳道、境外搏击术（泰拳、空手道、跆拳道等）、中国内家拳学（大成、形意、太极等）、少林易筋经、轨迹拳学等实用武学及在研究大量武学理论的基础上总结出的一套科学易练、法简效宏之训练方法。该体系结合了内家拳的发力方法、外家拳的打斗方法（包括江湖、街头打斗术）；内外合一的功力（力量、实力、抗击打力、整体爆发力）训练；现代物理学、生理学对武学的影响等。这亦是本人长期所希望将内外合一的小小成果，同时亦得到本人在深圳面授教学过程中学生们的体验认同。

在这个武林中“新门派”倍出的时代，笔者推出个人武术训练体系，并不是为了在鱼龙混杂的当代武林中争得一席之地，而志在希望去和更多志同道合的同仁一起引导武学发展的新潮流！

了解我的人可能知道我所生活的是在深圳这样一个改革开放、经济发达的前沿，这里所要求的一切都是高效率的，在这里教武、习武同样也要求必须是高效率的。笔者为了适应、迎合这一现状，不得不从速成、实用的角度研究武学的传播教授法。逐渐我自己的一套实用速成教学法就这样形成了，并经受了众多朋友、学生的体验和认可。因为我喜欢龙，所以就将个人的训练心得体系命名为——狂龙武道训练体系。传播该体系是希望她去帮助更多沉迷在武学迷宫中不能自拔的后学者能在有限的的时间里学到真正的实用搏击术，并能在短时间内对武学有大致了解。不至于把太多宝贵的时间、金钱浪费在习武求学的崎岖之路上，从而影响到学业、工作和家庭。

本人声明：狂龙武道体系不是一个门派，更不是一种新拳学，只是一种更为科学、实用的训练方法。如果你们认为她是一个新拳种，我就说她是一个“大杂烩”！所以，我希望你们对于狂龙武道训练体系在新拳学或新拳种圈子里不要给予理论，欢迎大家在武术教学及学术研究领域给予建议、批评、讨论！谢谢！

二、体系功效

第一个月的学习可使您学会整套功法、掌握自卫格斗术（方法和技术）、具备防身自卫能力、身体具备较强抗打能力；第二个月的学习可使您学会并掌握武学中的众多实用技术要领、掌握基本的武学理论知识、身体变得强壮、动作灵活矫健；第三个月的学习可使您掌握双节棍器械技法，达到战胜群敌之目的，徒手实搏能力进一步加强，达到武学的高级发力技术，掌握江湖打斗中一些特有的技法，掌握狂龙武道功夫擒打术；第四个月的学习可使您掌握实用器械（短棍、短刀、长棍、软鞭）格斗术、徒手对器械打斗的方法、一人战胜多人的心法、掌握武术教学法。

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/>