

· 授人以鱼，亦授人以渔 ·

截拳道兵器至尊

双节棍终极自修宝典

李伟凡 著



 经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

PDF
PDG

即将推出：

李小龙截拳道权威自修秘笈——

狂龙武道

作者：李伟凡

武学之道——武道启蒙、武道潜规则、武道博弈游戏、狂龙武道研修体系等

为人之道——内敛与张扬之度，以人为本、圆通法则与对事不对人等

生命之道——养生与技击

成功之道——破译李小龙成功之谜，提炼分析如何把握机遇获取人生爆破点，成功与失败的源头、成功者必备的要素、成功九要论等

狂龙武道研修体系摘要：

如何将前臂尺骨锻铸为两把刀？

如何做到出手如挫、回手如钩？

如何快速掌握截拳道技术的核心——近身与发力？

如何做到不借助位置发力，拳腿肘膝、无点不落？

如何在远距离对峙时快速贴近对手，在近乎零距离状态下，爆发重击？

如何做到在劲力与抗打能力远逊于对手的情况下，一击即中，以弱胜强？

如何做到在第一时间、第一距离内不假思索地运用本能反应去攻击对手？

如何在敌我条件悬殊的情况下，引空对手迅猛攻击，柔化刚发，瞬间制敌？

如何在敌我条件悬殊的情况下，仍能做到招招抢攻，制敌于半势之中？

拳无拳、意无意，无意之中是真意！

研修者第一周即可进入攻守合一的训练状态，找到比常规竞技格斗快一倍的出手感觉。

常人三周内掌握寸劲练法与劲力，与训练有素者相比仅功力深浅与运用之道不同而已。

五周掌握移动发力技术。体验静止发力与移动发力训练的不同之处。

形不破体、力不出尖。学会分辨整劲与散劲的不同之处。

刚不可久、柔不可守！刚劲与柔劲的瞬间转换，以不足胜有余！

拳本无法 有法也空 一法不立 万法不容

首次披露武学之道、为人之道、生命之道、成功之道的核心内容。

深度揭示截拳道之奥秘，完整再现李小龙武技的精华与经典部分。

汇总了李振藩二十年武坛生涯的搏击精粹，借鉴近三十年海内外各大截拳道分支机构、南派咏春拳法技击秘笈及现代搏击协会的研修成果，进一步提炼升华为十八法则，以期以崭新的面貌体现截拳道发展的时代特征。

谨以此书缅怀武之圣者李小龙先生！



坚毅与刚强 自信与成功

Be water, my friend!

像水一样吧，我的朋友！

成熟并不意味着做观念上的俘虏，而是自我最深的觉悟。

——李小龙

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/>