



正在演练的小山益龙先生（左）

序 言

高鹏先生翻译的日本小山益龙编著的《空手道》是日本《空手道》书籍中比较好的一本著作。它的内容比较丰富、完整、系统、全面。在理论阐述上科学、实际；在技法讲解上透彻、清楚；动作图解姿势正确；动态路线交待的明晰；在文字上通俗易懂，既可做初学者学习的范本，也对练“空手道”有造诣者具有一定的参考价值。

日本空手道是在中国武术基础上发展起来的一个派别，所以过去曾有“唐手道”、“沙林道”的称谓。经过他们多年的实用、研究、总结、发展，形成了自己的独特风格，有着系统的理论和一整套训练方法与技击格斗手段，现正在向世界各国进行推广中。

高鹏先生是个青年教师。他利用教学工作之余勤奋努力，日以继夜地将日本小山益龙先生编著的近六万字的《空手道》以简练的文笔、通俗的语言，比较精确地译成中文本是很可贵的。他的这本译书使中国武术工作者，武术爱好者得以能全面地、系统地、深入地了解日本“空手道”，是一部很好的武术参考书籍。特别是对有兴趣研究日本“空手道”的先生们，更是一本不可短缺的必读书籍。为此，我们对这位不是做武术工作的高鹏先生为武术界做了这样一件有益的工作深深表示感谢。

全国武术协会委员会委员
全国武协科研委员会委员
湖北省武协副主席兼秘书长
杨 永

一九八八年四月

目 录

第一章 空手道概述	1
第二章 空手道的基本技术	3
第一节 臂手(拳)的技击法	4
1. 正直拳的技术动作	4
2. 背拳的技术动作	7
3. 立掌的技术动作	9
4. 反掌的技术动作	12
5. 刺指的技术动作	13
6. 屈手刺指的技术动作	13
7. 一指刺的技术动作	14
8. 二指刺的技术动作	14
9. 钩爪拳的技术动作	15
10. 拇指拳的技术动作	15
11. 食指拳的技术动作	16
12. 中指拳的技术动作	17
13. 铁锤拳的技术动作	17
14. 掌根的技术动作	18
15. 刀锋手的技术动作	19
16. 平板拳的技术动作	19
17. 拱拳的技术动作	19
18. 肘部的技术动作	21
19. 前臂的技术动作	22
20. 身体上肢各部的技法运用	22
第二节 腿的技击法	23
1. 脚刃外缘技法	23
2. 正脚踢打技法	25
3. 脚背技法	27
4. 足弓技法	29
5. 脚跟技法	29
6. 膝部技法	31
第三节 技术训练前的练习	32
1. 手腕关节训练	32

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/>