

目 录

向初学者提出的建议	(1)
一、初学者对学习空手道应持有的态度	(1)
二、空手道的基本知识	(2)
(一)手和腕所使用的部位	(2)
(二)使用脚、腿的部位	(8)
(三)站立的姿势	(8)
(四)空手道的呼吸法	(12)
空手道基本技法图解	(16)
第一课 准备体操	(44)
第二课 直突	(52)
手背动作的解说	(52)
直突练习	(53)
第三课 前踢(一)	(55)
前踢(一)的解说	(55)
前踢(一)的练习	(55)
初学者的练习法	(57)
第四课 前屈立	(59)
前屈立的解说	(59)
前屈立的练习	(59)
第五课 中段逆突	(61)
中段逆突的解说	(61)

中段逆突的练习	(61)
第六课 前踢(二)	(63)
前踢(二)的解说	(63)
第七课 顺突(一)	(65)
中段顺突(一)的练习解说	(65)
第八课 下段扫	(67)
下段扫的解说	(67)
下段扫的练习	(68)
退后下段扫的练习	(70)
第九课 顺突(二)	(71)
中段顺突(二)移位练习解说	(71)
第十课 前踢(三)和下段扫架式的转身	(73)
前踢(三)的练习	(73)
下段扫架式的转身	(74)
第十一课 里拳打与骑马立	(76)
里拳打	(76)
里拳打的手臂动作	(76)
里拳打的练习	(77)
骑马立	(78)
骑马立的练习	(79)
第十二课 猿背打	(80)
猿背打的解说	(80)
猿背打的手背动作	(80)
第十三课 横踢上	(86)
横踢上的训练解说	(86)
横踢上(一)的练习	(86)

初学者的练习法	(87)
横踢上(二)的练习	(87)
第十四课 上段扬受	(90)
上段扬受的解说	(90)
上段扬受的手臂动作	(90)
上段扬受(一)的练习	(90)
上段扬受(二)的练习	(92)
第十五课 中段外受	(94)
中段外受的解说	(94)
中段外受的手臂动作	(94)
中段外受(一)的练习	(95)
中段外受(二)的练习	(95)
第十六课 中段内受	(98)
中段内受的解说	(98)
中段内受的动作	(98)
中段内受(一)的练习	(99)
中段内受(二)的练习	(99)
第十七课 基本一本组手	(102)
基本一本组手(一)的解说	(102)
练习组手之前	(102)
上段突(一)	(102)
中段突(一)	(104)
第十八课 中段手刀受(一)	(105)
中段手刀受(一)的解说	(105)
中段手刀受的手臂动作	(105)
中段手刀受(一)的练习	(106)

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/>