

李小龙寸劲拳
全图解

魏峰 编著

李小龙寸劲拳



北京体育大学出版社



第一节 寸劲拳发力原理
第二节 寸劲拳的运用要求

第一节 寸劲拳的必需训练
第二节 寸劲拳的内功练习
第三节 寸劲拳的热身运动
第四节 寸劲拳训练计划解析

第一节 寸劲拳的必需训练

第一节 第一段训练教程
第二节 第二段训练教程
第三节 第三段训练教程
第四节 第四段训练教程
第五节 第五段训练教程
第六节 第六段训练教程
第七节 寸劲拳的助力辅助训练



全图解 李小龙寸劲拳

魏峰 / 编著

北京体育大学出版社

前言

李小龙在1964年的美国长堤国际空手道大赛上向世人首次展示了寸劲拳绝技。他以10余厘米的发力距离凌空击飞了一位壮汉。他的震撼性一击，让全场观众目瞪口呆。李小龙以不可思议的一拳创出一个不可思议的奇迹。他于举手投足间打出了中国人的威风，打出了中国功夫的神韵，显示了中国功夫的魅力。中国功夫的世界性发展离不开李小龙的大力推广，而李小龙在世界武坛的辉煌成功又离不开1964年的长堤国际空手道表演，而在那次表演中最具震撼力的又当属寸劲拳。

李小龙曾经说过，“我的功夫精华只有两点，即近身与发力。如果有人学到了它，则不管面对任何类型的对手，都可闪电般地贴近对方，并以霹雳般的重击将其击倒在地。他甚至可以战胜我。”寸劲拳确实是李小龙的三大绝招（爆炸性重踢、双节棍、寸劲拳）之一。一讲到寸劲拳，人们马上会联想到李小龙，寸劲拳虽源自于咏春拳，但却是由李小龙将其发扬光大的。李小龙当年以其仅仅1.73米的身材及135磅的体重，却可在极近的距离内击倒当时的任何壮汉。当年的世界武坛精英们都清楚记得，没有任何人能够抵挡得住李小龙短促而猛烈的致命一击。这种看似不起眼的“小拳”，却可以穿透那些体壮如牛的洋拳师的肌肉“盾牌”，并震彻他们的腑脏。李小龙之所以重视寸劲拳的练习与应用，是因为他很清楚，面对那些貌似健硕的洋汉，用“穿透性”的重击去震荡他们的内脏与神经，远比击倒他们更具威胁性和震撼性。因为如果只是将其打倒，他爬起来后还可以再打，而震彻他们的腑脏后则会使其立即丧失战斗力和战斗意志，使他们心服口服。

截拳道的真义就是简单、直接、强劲与高效。因为武术的最高境界必是趋向于简捷，亦即简单而凶狠的技术才能真正体现武术的本来面目，也是武术的最高境界。当然，境界不高的也只有那些花拳绣腿了。真正的高手一举手、一投足间就可将对手打得魂飞魄散，而寸劲拳就完全符合这种至简、至猛的要求。

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/>