

一、自学课程与训练内容按排表(一)(二)(三)(四)

二、学员练功情况反馈报告(四张)

三、学员练功疑问指导(四张)

写在最后:你已经成为一个不一般的人..... (82)

附录:

泰拳十六著名教练 (83)

前言:泰拳最具威力的杀招——前胫猛踢

谁说泰拳可以独霸拳坛,中国拳手岂甘沉默?“知己知彼,百战不殆”,学习是为了超越,中国拳手在沉默中爆发,二十一世纪的世界拳坛将迎接“龙的世纪”!

有一回,我在大阪嵯峨御流道场遇见了驰名世界搏坛的搏击高手藤原敏男君,这位曾经第一个打败泰国拳师、被誉为“斗魂”的日本人,对泰国拳的了解可谓极其深入。他认为泰国拳之所以能够打败许多国家的搏击好手,最重要的是因其强大的腿部杀伤力,而其中最锐利的着数,当属“前胫猛踢”。他说:“其实泰仔的搏技并不是最精湛的,虽然他们宣称其肘技、膝技如何如何厉害,实际上在绳圈里使用成功的概率并不高,而且威力也不算十分强大。说到底,如果泰仔没有训练过硬的胫骨,就不可能为泰拳赢得这样显赫的威名。”后来,我发现这种技术在日本搏坛已经并不是什么秘密了,只要是学习搏术的人都练习胫踢,日本人擅于学习别人的技术,更擅于在原有技术上进行创新,于是在许多道场便产生了各式各样的胫骨强化器具。其中有缚于手足上的塑胶袋子,有木制的、铁制的、橡胶制的拍板与滚动器,花样之多,不一而足。最奇的是他们研制的一种护伤膏药,每天练完抹上一点就可以保证明天继续练,实在效验得很。

实际上,使用前胫攻击敌人并不是泰国拳的专利,中国拳术很早就有类似的功法。比如少林七十二艺中的“铁扫帚”、地龙犬法中的“铁鞭子”等等,南北皆有,只是方法较为原始,修炼者需忍受极

因事耽搁

见谅！

饺子！目 录

前言：泰拳最具威力的杀招——前胫猛踢	(1)
导入部分：如体高效快速地通过自学掌握前胫猛踢技术	(5)
前胫猛踢教程的学习方法	(6)
第一部分：前胫猛踢的基本功	(12)
第一课 前胫猛踢的柔韧性练习	(13)
第二课 前胫猛踢的肌肉力量训练	(21)
第三课 前胫猛踢的硬度训练	(25)
第二部分：前胫猛踢的标准动力定型	(29)
第四课 前胫猛踢 的使用部位与技术类型	(30)
第五课 前胫猛踢的适应性练习	
——顿步分膝、提踵旋膝	(35)
第六课 低位猛踢的标准动力定型	(38)
第七课 中位猛踢的标准动力定型	(42)
第八课 高位猛踢的标准动力定型	
第九课 猛踢的多元入位训练	
第三部分：前胫猛踢的实践技术	(54)
第十课 低位的压制性攻击	(55)
第十一课 前腿阻攻与闪躲攻击	(58)
第十二课 伴攻	(63)
第十三课 防腿反击	(68)
第十四课 前腿猛踢的阻抗训练(选修)	(72)
第五部分：自学日程及训练内容安排	(77)

前踢 (斜踢) (中) 上
 蹬踢 (中, 下) 上
 侧端踢 (中, 下) 上
 内踢 (正踢, 侧踢)
 旋踢 (中, 下) 上
 后踢
 上步后踢

可与前腿猛踢同练(每日一次)

初学

练习

1个动作

腿踢法

因为任何人在初习拳法的时候,都有一个动力定型的过程,人的大脑接受能力是有限的,连续的有计划学习可以使大脑从容地运转与接受,而一旦超负荷地学习,就会使大脑的接受能力、理解能力降低,无法使学习达到预期的效果。而且,超负荷的训练,还会使身体疲劳,造成动力定型的变形,成为不可弥补的遗憾。事实上,间断一二天的训练并不会给学习带来多大损失,不过,对自己的放松就会造成更多时间的间断,这样,损失就不能避免了。

在这里,我们送你一句忠告——成功的基石是连续不断的奋斗!

二、请认真地阅读与体会教材,不要急着投入训练,更不要急于求成,只要跟上学习计划就能成功。

在以往的教学我们发现,许多学员是迫不急待地投入训练的。其实,我们建议我们的学员不要急于急迫地进行学习,任何事情只要以焦急的心情去做,一定无法做好。所以,我们要求学员们放平心态,从容地进入学习程序,按部就班地进行训练。

首先,我们要详细地阅读与体会教材的内容,搞清每一个动作的详细说明,领会其中的确切含义,力求正确地掌握技术的每一个细节。在学习的进候要注意步骤,不要急于求成,前面的内容还没有学会,就去研究后面的内容,结果造成头脑的混乱,不管是前面还是后面都没有学好。

在我们教材中是安排好合理的学习与训练程序的,为了使学员不致产生学习的混乱,我们特意设计了详细的训练计划表,只要你认真跟上进度就可以了。在学习的时候,学员切忌胡思乱想,急于求成,将学习计划打乱,致使学习中断,只能重新开始。

在目前中国和各类函授教学中,像我们这样的泰戈模式是最简单的。我们要求你只要照着就能成功,如果连这样的事你都无法

做到,那么成功恐怕就很难与你接近了!

三、不要与你以前学过的任何技术进行比较。严格地按照教材要求学习,坚信教材的方法是唯一正确的。

先入为主与自以为是是我们进步的大敌。在以前,我们就发现许多学员总是不自觉地将他们以前所学的东西与现在所学的东西进行比较,比较的结果总是现在的不如以前的好,这主要是由于他们错误地将他们熟悉的东西与他们不熟悉的东西比较,当然是认为熟悉的东西好了。他们不知道,一旦这种他们不熟悉的东西成了他们熟悉的东西,肯定要比他们原来熟悉的东西优越得多。人类求得进步,就必须不断的超越他们自己,不断的去学习新的东西,所以,我们要求学员们在学我们的教程的时候,不要去与你以前学习的任何技术相比较,更不要还没练习便轻易地下结论,即使是这种技术与你以前学过的技术看上去相似,也不要断然认为它就是那种技术。你一定要以“倒空杯子”的心态去重新认真学习与训练,谦虚的品格将再一次使你受益匪浅。

当你选择了我们的教材的时候,就一定要坚信你的选择是正确的。只有充满信心的学习才会取得良好的效果,徘徊、观望、犹豫、疑惑等等都是失败者的心态,对于成功是毫无益处的。

在坚信自己的选择正确之后,一定要坚信你选择的教材的方法是唯一正确的。只有这样,你才能坚定不移地遵循教材的要求学习与训练,才能达到事半功倍的效果。所以,我们建议:如果你还没有确定你的选择,请不要参加学习;如果你已经确定的话,就要百分之百地坚信你自己的正确!

四、用积极的态度去赢得成功,不要把困难想象得不可逾越,更不要认为成功轻而易举,最重要的是不能半途而废。

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/>