



# 截拳道

李向伟 编著

# 双节棍

# 技法汇宗

北京体育大学出版社

# 截拳道两节棍

技 法 汇 宗

李向伟 编著

北京体育大学出版社

## 编 著 者 的 话

自从我示范的《李小龙霹雳两节棍》系列 VCD 发行以来，有幸博得全国各地截拳道爱好者的支持和厚爱，纷纷来电、来信表示嘉许；同时，也建议我对两节棍技艺做进一步的剖析，以便于大家更深入地学习。

现在奉献给大家的这本书，可以满足广大研习者的需求。在本书中，我针对研习者普遍关心的问题，将内容分成舞花训练和实战应用两大部分，从两节棍技艺的初、中、高 3 个层次进行由浅入深、循序渐进的阐述分析；同时，结合过去学习两节棍的亲身体会和多年来教学中发现的问题，把研习中容易出现的错误和弊端作为重点批讲内容。可以说，本书与广大同好的需求息息相通，能满足不同层次的两节棍技法研习者。

上述之外，本书还具备其它一些特点。

### 一、继承创新，全新展现当今最先进的两节棍技法体系

由于李小龙先生英年早逝，长久以来，由他创立的截拳道两节棍技法体系，一直定格在他的一部遗作和电影中有限的招式上。此前，国内两节棍研习者的技艺都是以此为基础的。

时光荏苒，当前众多两节棍练习者的技艺仍然局限于这些上世纪 70 年代的技巧，或依据这些技巧凭空自行盲目“改造”，与两节棍的实战特色和截拳道的宗旨背道而驰，这种状况大大阻碍了研习者技艺的提高！有鉴于此，本书将全面阐述当今创新后的两节棍技法体系。

我自幼酷爱祖国武技，对两节棍技艺更情有独钟。在继承掌握李小龙先生棍法的基础上，按照截拳道的指导思想，遵循“精简、直接、高效”的技战术理念，对其进行了更为深刻的归纳整理，使之与自己的心得体会相印证；同时，借鉴了海外两节棍高手的特点，并将同行好手的经典技法兼收并蓄，在经过长期实践磨合后，形成了这套全新的与截拳道风格一脉相承的两节棍技法体系。

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/>