

内 容 提 要

本书介绍了技击的各种技术训练，如实战姿势、步法训练、手法训练、腿法训练和擒摔法训练，以及身体素质训练、耐力训练等，并结合应用《孙子兵法》，提出了战术意识训练和心理训练的理论与方法。尤其可贵的是，书中还专门论述了技击运动员的修养问题，使技击爱好者在学好技击技术的同时，也学习到中华武术的精髓之一——武德修养。

本书实践与理论结合，技术与战术统一，说理充分，深入浅出，图文并茂，它对技击爱好者和具有一定基础的专业人员，均有一定的参考价值。

序

《技击入门》系陈彪和李刚两同志所撰。陈彪同志自幼习武，先后随陈永明、黄啸侠、梁仕丰、曾庆煌等名师学习，又得到广州体育学院张登魁教授的悉心指导，亦随本人学习技击有年。李刚同志自小练习南派咏春拳，亦曾跟随本人学习技击。他们经多年的学习和实践，对现代技击运动均有独到的见解。

本书内容丰富多采。在技术方面，其动作灵活，方法新颖，攻防技击性强，实用价值大；在理论方面，它阐述了技击运动发展的概况与趋向，不但吸取了前人技击思想的精华，而且较为系统地提出了战略战术训练与心理训练的理论、方法与程序，对技击运动训练走向现代化、科学化将发生一定的影响。本书除对指导广大武术爱好者练习技击外，对公安、警卫、侦察等兵种的专门训练，提高战士的自卫擒敌本领均有指导意义。

本书图文并茂，通俗易懂，确系一本较好的技击自学读本。

今天，祖国体育战线一片繁荣景象，武坛更是空前活跃。国家体委一再号召发掘中华武术这一瑰宝，还技击运动以本来的面目；并在全国各地举办了多次武术观摩比赛与太极推手、散打比赛，使武术运动跃进了一大步。本书问世，正好提供给武术界、技击爱好者探讨研究，并向广大群众推广，使之发扬光大。在此，特志此序一并献给读者。

蒋浩泉

一九八五年十二月十日

目 录

技击运动综述	1
技击释义	1
我国技击运动发展简况	1
世界技击运动概况	8
中国“功夫”对世界拳坛的影响	4
世界技击运动发展趋向	6
技击运动的实用价值	6
技击运动员的修养	9
武志	9
武德	10
文化素养	12
基本技术训练	14
实战基本姿势	14
步法训练	19
手法训练	25
腿法训练	43
擒摔法训练	64
技击技术分析	78
技击战术意识的训练	77
战术在技击格斗中的地位	77
如何组织和运用战术	77
技击的一般战术形式	78
如何培养和训练战术意识	85

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/>