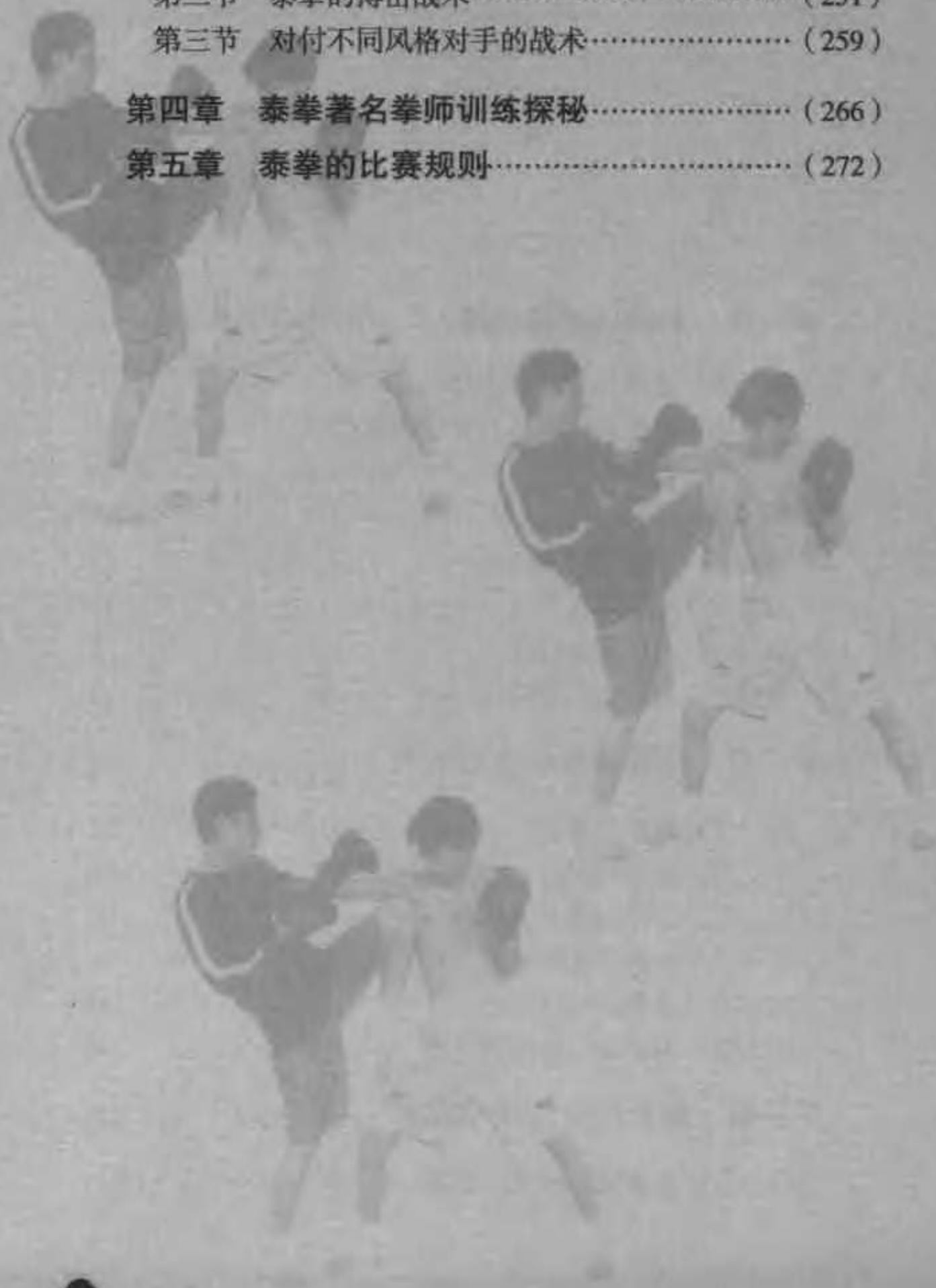


目 录

第一章 泰拳的基础训练	(1)
第一节 泰拳的适应性训练	(1)
第二节 泰拳训练中的身体攻击部位或 保护部位	(4)
第三节 泰拳的呼吸训练	(6)
第四节 泰拳的精神修炼	(10)
第五节 泰拳的热身运动	(13)
第六节 泰拳的防守技法	(21)
第七节 泰拳的闪躲技法	(39)
第二章 泰拳的实战搏击技术	(52)
第一节 时机的掌握	(52)
第二节 搏击距离的把握	(54)
第三节 泰拳的主动进攻技法	(59)
第四节 泰拳的连击技法	(84)
第五节 泰拳的防守反击	(146)
第六节 泰拳的自由组合战术	(200)
第三章 泰拳搏击的战略战术	(249)
第一节 泰拳搏击的基本情况	(249)



第二节	泰拳的搏击战术.....	(251)
第三节	对付不同风格对手的战术.....	(259)
第四章	泰拳著名拳师训练探秘.....	(266)
第五章	泰拳的比赛规则.....	(272)



第一章 泰拳的基础训练

从事泰拳搏击是需要一定的天赋的。然而对于这样一种对抗性极强的技击术，任何人都必须经过非常专业的艰苦训练。有志于从事泰拳运动的青少年，从一开始，就应当将自己置身于科学的原则下进行训练。泰拳的主要训练内容包括身体素质训练、技术训练、战术训练和精神训练等几个方面，此外还有许多能促使泰拳水平不断提高的其他训练手段。

由于泰拳在国际搏击赛场上的地位日益上升，国际赛事接连不断，泰拳手们在赛场上所表现出来的搏击水平也越来越高，一名拳手如果训练水平没有达到较高的程度，是无法应付哪怕是较低层次赛事的对手的。因而在现今的泰拳训练中，对于拳手在训练中提出的要求也越来越严格，训练强度越来越大。

泰拳在其漫长的发展过程中，经过历代著名拳师的不断实践和科学总结，形成了一整套内容丰富、科学实用、独具特色的训练体系。拳手在经过科学而系统的训练之后，身体各部位的功能将得到全面均衡的发展，能够从容镇定、机敏灵活地参加到实战搏击中去。

第一节 泰拳的适应性训练

泰拳的高度立体化的打斗技巧，是泰拳拳手经过长期的艰苦

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/>