

序言

我与王双忠可说是有缘。1992、1993年两次共20余天到他的浦江搏击馆教学，我尽力在不长的时间内教了一些拳击基本技术与重竞技训练的基础理论。在他来上海创办黑带跆拳道俱乐部以后，他认为我在拳击方面总结的十六字口诀与武道相通，可以指导格斗技的训练，就请我手书“主动、节奏、快、准、重、变、稳忍、性定、智、勇、德、舍”这十六字口诀，他精心装裱后悬挂在道馆里以启发他的学员们。

王双忠十分好学，经常虚心向拳击、散打、民间武术名家求教，与一些文人墨客也保持着很好的交情。我去他的家乡时，他陪我参观那里的画廊，书法名家李家权当场挥毫泼墨，写下“道法自然”四个苍劲有力的大字，至今这幅作品还挂在我书房的墙壁上。他还邀请我与上海武术名家出席段位考试后的黑带授带仪式，请八极拳、形意拳、查拳、太极拳等流派的名家为学员演示中华武术的特点，耐心地告诉学员武术之间的相通之处，利用大家学习跆拳道的机会，弘扬中华武术，提醒青少年不要忽视堪称国粹的民族文化。

拳王阿里曾亲笔手书一句美国名言，其意译为：“及时行乐。”那时，他见我已是60多岁的人了，对拳击还如此投入，就把这句名言赠送给我。双忠敦字太甚，工作十分勤奋，与我性格相近。借此机会也奉劝



酷爱武术搏击运动的朋友，要学会养生，有些很有武功的人却寿命不长，往往是生活缺乏乐趣，心情不能调整之故。人不遭嫉是庸才，事业成功的人士，更要有一点中庸之道，凡事不能强求，凡事不能求全，做人与做事要找到恰当的结合点。

我在多年教学与训练中积累了一点经验，在这里与双忠共勉。练拳有六不怕与六要：不怕苦、累、败、痛、难、丑；要敢、严、爱、虚、勤、钻。

该书是王双忠在多年实践中逐渐积累而成的，必然有其独到的见解。看到自己的学生在繁忙的商业活动中不致弃理论研究，我十分高兴，是为序。

中国拳击协会副主席 陈立德

2003年10月于上海体院清源环路寓所



跆拳道起源于朝鲜半岛，由韩国人推向世界，被誉为韩国的国技，现已风靡全球。

跆拳道是奥运会正式比赛项目。我国自1995年正式开展跆拳道运动以后，各地的跆拳道道馆犹如雨后春笋般不断涌现，越来越多的年轻人加入到跆拳道健身的行列中来。

人们比较熟悉的是竞技跆拳道体系，许多韧带不佳、体力不够强壮的青少年对跆拳道的高位踢法与腾空动作深感力不从心，一些酷爱技击术的人士也希望了解跆拳道用于防身自卫时的技术特点，许多道馆也因为开展难度高、适应人群狭窄的竞技跆拳道而无法满足大学生、白领、女孩子们的实际需要。

作者两次出访韩国，收集了一些韩国跆拳道道馆代表性的训练方法，并在多年的教学实践中，总结出一些不脱离现实生活中真实格斗的道馆式跆拳道格斗技。

作者把跆拳道置身于东方武学的体系中进行分析，结合自己的理解，通过与武术散打、泰拳、空手道、I.T.F跆拳道等技击常识的对比，介绍了部分世界跆拳道联盟跆拳道的经典格斗技。

道馆学员在防身时，绝对不是停留在以脚踢为主的固步自封上。当徒手格斗进行到白热化时，动作是否简练短促十分关键，当用拳击脸就能迅速奏效时，为什么要冒险扬起高腿去进攻呢？



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/>