

前 言

空手道被推广到日本本土已经50多年了，后经普及推广到全世界。我作为空手道的爱好者，对空手道得到这样巨大的发展感到由衷的高兴。

空手道是武道还是体育呢？这个问题是可以从不同的角度去理解的。但是不能忘记的是：空手道中贯穿着“心身如一”的哲学。

糸洲安恒先生（1831—1916）是空手道中兴之祖。他把以击倒对方为主要目的的旧空手道，改造成为以增强个人体质为目的的新空手道。当今，作为体育运动之一的空手道获得了巨大的发展，特别是对青少年的身心健康起到了很好的效果，这些都是发扬光大了糸洲先生的遗愿的结果。

学习空手道的人应该把增进身心健康作为主要目的，而不能只把打倒他人作为目的。只有目的性正确，才能将学习到的空手道，持久地锻炼下去，身体、技法、实力也才能一步一步地提高。本书的意图就是宣扬空手道，以增强体质为主要目的，而不是以纯粹的技击为目的的。如果这本自学空手道的书能够对读者在增进健康、改良体型、健全精神等方面带来好的影响，本人将感到不胜欣慰。

在此我向推荐本书的金城裕先生表示衷心的感谢，并向协助演武拍照的见玉隆雄、藤本治豪、佐藤多惠子、酒井正男、新井健司、马场正一、浜田勋等先生表示感谢。

藤本贞治

目 录

前 言

第一篇 空手道的理论基础	(1)
一、空手道是体育格斗技术	(1)
二、空手道的历史	(2)
三、空手道的作用	(4)
四、空手道在日本及全世界的发展	(5)
五、日本空手道流派师承关系表	(7)
六、空手道的思想理论	(8)
第二篇 空手道的技术基础	(12)
一、道场及教练	(12)
二、站立礼节和跪坐礼节	(13)
三、准备运动	(16)
四、整理运动	(25)
五、辅助训练	(26)
六、基本步法	(30)
七、人体的要害部位	(38)
八、人体的攻击“器具”	(40)
九、拳、腿的力量训练	(53)
第三篇 初级实用基本技术	(58)
一、基本技术的概念	(58)

二、基本技术的教学和练习	(59)
三、基本技术的内容	(60)
1. 正位冲拳	(63)
2. 踢膝	(66)
3. 下段拨挡	(68)
4. 逆位冲拳	(70)
5. 步法移动技术	(72)
6. 滑步逆位冲拳	(77)
7. 追入冲拳	(78)
8. 中段外格挡	(81)
9. 中段内格挡	(83)
10. 中段推挡	(85)
11. 上段架挡	(88)
12. 下段外拨挡	(89)
13. 后踢放腿	(91)
14. 前踢放腿	(94)
15. 上段高踢腿	(97)
16. 足刀横踢腿	(98)
17. 八方踢腿	(101)
四、第一阶段自修训练计划	(113)
第四篇 中级实用技术	(120)
一、防御的基本理论	(121)
二、防御基础技术	(123)
三、防守技术分类	(129)
1. 按格挡部位分类的动作	(130)
中段手臂格挡 手刀截挡 背刀格挡 掌根格挡 背手格挡	
手臂背部格挡	

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/>