

功夫之王①

李小龙，入选1999年美国《时代》周刊
“二十世纪的英雄与偶像”的唯一华人



JEET KUNE DO

李小龙截拳道 训练篇



截拳道 (JEET KUNE DO) 是李小龙集世界功夫之大成，再配合自己的身形、体力设计出来的实战格斗技击法

刘宇峰著

北京科学技术出版社





JEET KUNE DO

李小龙截拳道

刘宇峰著

训练篇

北京科学技术出版社



前言

截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道 Jeet Kune Do 李小龙截拳道

训练是截拳道完美实战的不二法门

训练，是提高实战技术战术水平的有效手段。截拳道注重实战，并主张在感受实战的前提下进行有针对性的训练。因为实战中需要意识与肢体活动的协调配合，进攻要把发现战机的意识和出拳、踢腿等进攻动作结合方能实现；防守要有发现进攻者进攻意图的意识并与防守动作相结合方能实现；如果是防守反击，就要在防守的基础上，再连接进攻的意识和动作方能实现。可以说，每一个动作都伴着意识的参与并由意识引领动作的完成。如果初学者一味沉浸在实战中，往往会顾此失彼、应接不暇，以至于根本完成不了一次合理的进攻、防守，甚至是一个完整的动作。所谓“不招不架，只挨一下；犯了招架，就是十下”，显现了意识与动作的不契合性。而李小龙的截拳道恰恰是用动作来表现自己思想意识的武道。

如何来实现实战意识与实战动作的完美结合？要靠训练来完成。

“人的注意力是有限的，动作的完成需要很多注意力；双重任务的执行会降低各任务的执行效率。”理解“双重任务”并不难，例如：把一颗钢球从左手抛到右手非常简单，唱一首曾经学过的歌也非常简单，但让自己在唱歌的时候抛接钢球就未必简单了，因为在执行这个双重任务的同时，降低了唱歌和抛接钢球行为的有效性。所以，李小龙在截拳道训练中强调要把动作练到本能反应的地步。“本能反应”，就是在动作的使用过程中，用极少的注意力或根本不用注意力来参与，

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/>