

前 言

自 70 年代初期世界著名的功夫片演艺家、武术家李小龙先生创立截拳道以来,这一实战武技一直以其“技法精简实用,内涵博大精深”的特点屹立于世界武林的先列。尤其我国改革开放以来,随着李小龙功夫影片的上映,截拳道修炼热潮顿时在全国各地掀起,尤其倍受青少年武术爱好者的喜爱。

李小龙在自己短暂的生命历程中并没有留下书面上的记录,爱好者只能从他少数的遗稿中寻求到片面的知识,可是这样学习的结果往往只能收到以管窥天的漏狭效果。李小龙的宿愿是希望他所独创的武术——截拳道,能够建立起一套完整的理论体系,可惜在这份愿望尚未达成之前,他就匆匆离开了人世。

为了进一步促进截拳道事业的发展,完成李小龙宗师的宿愿,我国最具权威的截拳道教学组织“中华截拳道培训中心”的总教练、国内截拳道热潮的掀起者石天龙,与具有多年教学和研究经验的“中华截拳道培训中心”教研室主任秦瑞明,共同编著了此书。它是迄今为止世界上最全面、最系统的截拳道专著。书中深入浅出地介绍了截拳道的拳学理论、技法训练、投身实战,以及身体训练和精神修炼等内容,语言简练清晰,图解详实易懂,堪称为一套较全



面、科学、规范的截拳道理论技术资料,既可作为武术院校、军警部队教学训练的参考,也可作为青少年武术爱好者自学的教材。

由于截拳道内涵博大精深,其发展的历史年限短暂,限于作者水平,本书难免出现遗漏和错误,恭请同行批评指正,以促进这一武学的加速发展。

在本书编写过程中,“中华截拳道研究学会”理事长石瑞春先生给予了大力支持,我国著名书画艺术家刘慕新先生为本书题写了书名。在此,笔者向二位先生及本书参考书籍的作者,表示衷心感谢。

编 者

1997 年秋

目 录

绪 言	(1)
第一章 截拳道拳理及应用要诀	(6)
第一节 截拳道拳理	(6)
第二节 截拳道应用要诀	(10)
第二章 素质训练	(18)
第一节 力量素质训练	(18)
第二节 速度素质训练	(33)
第三节 耐力素质训练	(39)
第四节 柔韧素质训练	(40)
第五节 功力素质训练	(46)
第三章 精神修炼	(59)
第一节 心灵的探究	(60)
第二节 心理训练	(62)
第四章 基础技法训练	(67)
第一节 技法训练概论	(67)
第二节 基础技法的要领及运用	(70)

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/>