

## 内 容 简 介

这是首部集李小龙生平、武学、拳道和格斗技术（包括徒手格斗和器械搏击）的图书，书中配有 480 多幅照片，展示李小龙生平不同阶段的风采、格斗的精彩片断。作者多处以第一手材料详细介绍李小龙所创建的振藩截拳道，它的拳理、基础技术训练，以至训练计划。最后介绍对李小龙有重大影响的 10 位武学名师。全书图文并茂，生动地再现李小龙的生平与业绩。

## 前 言

天忌英才，李小龙突然在英年与世长辞，令人扼腕叹息！当时因他而掀起的功夫电影热潮也随之平息。但在武道方面，李小龙在人们心目中的地位仍稳如泰山。如今，他的截拳道已被世界武坛所接受，他亦被尊称为“世界武坛第一猛人”。笔者曾去过20多个国家交流与讲授武术，深深地感受到他可能是这个世界上除耶稣之外最多人认识和谈论的人物。无论大人还是小孩，几乎都知道“布鲁斯·李”这个名字。我为李小龙感到自豪。

李小龙所耸起的功夫丰碑，至今仍无人能撼其根基，更没有人敢说已超越其巅峰。李小龙的成功神话，应了一句中国成语——空前绝后。

李小龙是20世纪最出类拔萃的武坛高手，而且他教出的学生大多亦成为一代武学宗师，这就是说他不但将自己推向了武学的高峰，更为后来者指引了一条光明大道，这就是当初他创立截拳道的目的所在。他所达到的境界及成功之道一直为习武之人所追求，因为人们一直都想弄清他是如何步入辉煌的。或者说任何一个喜欢李小龙的人，在崇拜之余无不想练就他那高超的身手。笔者花了数年的心血筹备及撰写这本书的目的就是助你达到目的。笔者以27年的习武经历及15年的截拳道教学经验推出此书，为了增加本书的权威性，笔者精选了240张李小龙亲自示范的照片，对于截拳道来讲，没有人能比李小龙的亲自示范更具说服力。本书是全世界首部集李小龙的生平、拳理、徒手格斗与器械搏击于一体，且全是由照片示范的教科书。

本书虽不能代表李小龙的实际教学和全部武术知识，但它生动和翔实的连续示范动作把李小龙的武打艺术形象完整地奉献给你。

这是笔者编写的第7本有关截拳道的书，因为我曾说过，只要李小龙的尚武精神不灭，我将会永远写下去，以此向李小龙表示我们对他的敬意。如果放开你的心灵来读这本书，并尝试去了解、体会它，当你到达某种境界，不妨把这本书抛开，那时，你会发现原来这本书是可用来消除你的纷扰的。当你读完了这本书，你会更加了解李小龙，更加了解他的武道，同时希望你也能更加了解你自己。这本书可以作为一种标准、一面镜子及一种行动指针来衡量你、启发你、纠正你及指导你。

谨将此书献给富有自由精神且富有创造力的武术家！

魏 峰

2000年5月于澳门

# 目 录

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一章 李小龙生平大事记        | (1)   |
| 第二章 振藩截拳道综述         | (21)  |
| 第一节 振藩截拳道释义         | (21)  |
| 第二节 振藩截拳道的精华元素      | (22)  |
| 第三节 振藩截拳道的技术系统解析    | (28)  |
| 第四节 振藩截拳道的运用指导原则    | (30)  |
| 第三章 振藩截拳道拳理阐述       | (33)  |
| 第一节 哲理篇             | (33)  |
| 第二节 速度篇             | (36)  |
| 第三节 距离篇             | (39)  |
| 第四节 攻防搏击篇           | (41)  |
| 第五节 精神武器篇           | (46)  |
| 第四章 振藩截拳道的基础技术训练    | (49)  |
| 第一节 振藩截拳道的柔韧性训练     | (49)  |
| 第二节 振藩截拳道的戒备式训练     | (53)  |
| 第三节 振藩截拳道的步法训练      | (55)  |
| 第四节 振藩截拳道的拳法训练      | (60)  |
| 第五节 振藩截拳道的腿法训练      | (74)  |
| 第六节 振藩截拳道的防守技术训练    | (89)  |
| 第五章 振藩截拳道的攻击五法训练    | (100) |
| 第一节 振藩截拳道之简单角度攻击法   | (100) |
| 第二节 振藩截拳道之封手攻击法     | (102) |
| 第三节 振藩截拳道之渐进间接攻击法   | (104) |
| 第四节 振藩截拳道之联合攻击法     | (106) |
| 第五节 振藩截拳道之诱敌攻击法     | (110) |
| 第六章 振藩截拳道的高级综合格斗技训练 | (114) |
| 第七章 振藩截拳道的器械训练      | (128) |
| 第一节 振藩截拳道中的双节棍训练    | (128) |
| 第二节 振藩截拳道中的短棍训练     | (134) |
| 第三节 振藩截拳道的长棍训练      | (137) |
| 第八章 李小龙私人的超级训练计划    | (140) |
| 附录 李小龙的十位武学名师       | (163) |
| 后记                  | (170) |

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/>**