

谢 辞

感谢我大学时代的恩师李凤琴女士，她严正地教诲将使我受益终生：“老老实实做人，踏踏实实做事。”

感谢 AQN 工作室的其他两位成员，我们的友谊始于 1991 年。

张雁庆：热情豪爽、自信聪慧、精力充沛、才华横溢。

张志东：真诚而不幼稚，成熟而不世故，勤奋而不刻板，聪灵而不取巧。

感谢家驹，我的精神兄长，教会我不应只为金钱而奔波，给予我积极的人生态度和直面挫折的勇气，让年轻的生命海阔天空。

感谢我的父母、妻子及所有鼓励我、帮助我的长辈和朋友，我为不能一一列举他们的名字而感到十分愧疚……

谨借此一页薄纸，表达我最深的谢意！

前言

关于截拳道的书籍已经出版了很多，而且每一本书中都有腿法训练的内容，那为什么还要再编写这本《全图解—李小龙腿法》呢？

1. 以往的书大多是全面介绍截拳道的各项技术，而腿法只是其中的一部分内容，故对于其精微细节之处往往介绍得不够详尽。本书将专门针对每一种腿法的技术要点、运用变化加以细致地分析解说。

2. 以往的书大多采取手绘图解，难免有一些不够精确甚至错误之处，不利于初学者的学习。而本书的图例全为李小龙亲自示范，既有他平时练功的录像资料，也有他为自己著作而亲笔手绘的图解和专门拍摄的照片，更有他在电影中的动作示范。

3. 虽然李小龙在电影中的表演有许多花招噱头，不完全符合实战，但是我们也应看到他在电影中的表演并非全是花巧的招式，因此有必要认真地分析学习，从中吸取精华。然而，李小龙在电影中的动作速度非常快，往往观众还没来得及看清楚便已一闪而过了。故本书将采取图解的方式进行详细地分析和说明。

4. 出于电影的艺术需要，李小龙的功夫表演有时采取近距离拍摄，有时采取远距离拍摄，大多数镜头观众只能看到他上半身的动作，而看不到全身动作，这就给初学者的观摩学习带来诸多不便。为弥补这一遗憾，本书采取手工绘制与电脑技术相结合的方法，将李小龙的所有示范均补绘成全身动作图，以方便读者学习。

5. 此外，本书的分解图例不仅使读者能够仔细地研究他的动作细节，更可供闲暇之余信手翻阅，更好地欣赏李小龙高超过人的腿法艺术。

本书名为《李小龙腿法》而不是《截拳道腿法》，因为本书只介绍了李小龙亲自示范的腿法。而截拳道是没有门派限制的武术，一切腿法，中国各派的、日本空手道的、韩国跆拳道、法国踢腿术的……一切武术种类中的一切腿法，均可为截拳道所用，唯一的取舍标准是：适合你自己，适应实战。

本书并未涉及拳法、摔法等其它内容，而仅是较为深入地探讨了腿法技巧，因此它并不是一本“完整”的截拳道教材，我只希望能借此书将自己的一点心得与读者朋友分享，本人水平所限，谬误难免，敬请各界朋友不吝指正。

温 戈

目 录

上篇 腿法技巧

第一章 戒备势	3
第一节 戒备势的基本原则	3
第二节 戒备势动作详解	4
第三节 戒备势的变化	6
第二章 步 法	8
第一节 滑 步	8
第二节 快速移动	17
第三节 疾 步	22
第四节 侧 步	28
第三章 腿 法	29
第一节 腿法概述	29
第二节 侧 踢	30
第三节 勾 踢	64
第四节 扫 踢	96

中篇 实战运用

第一章 简 捷	135
第二章 距 离	136
第三章 时 机	140
第四章 攻 击	145
第一节 抢 攻	146
第二节 假动作	147
第三节 反 击	150
第四节 连续攻击	151
第五章 战 术	152

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/>