《泰国拳》

图书基本信息

书名：《泰国拳》

13位ISBN编号：9787811004458

10位ISBN编号：7811004453

出版时间：2006-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：134

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《泰国拳》

内容概要

泰拳虽号称为最强悍、最实用的武道，但却不繁琐，相反它的最大特点就是简单、实用，任何年龄阶段的人都可以学习成功，因为它没有花俏的动作，因此掌握起来是没有难度的。它的技术是踢、打、摔三项，主要武器是脚、拳、肘、膝，所以说在技术上并无过人之处．最重要的是它提倡的是以实战为主的指导思想，也就是说拳手们所做的一切都是为了实战，正所谓“实践出真知”，泰拳是靠实力打出来的，因此它长期以来能立于不败之地也就不难理解了。

中国功夫要想无敌于天下，就必须做到“古为今用，洋为中用”。“他山之石，可以攻玉”，既然日本及美国可以在学习泰拳后创造或强化了本民族的拳艺，那么，我们为什么不去学习泰拳的长处来弥补自身的短处呢？

《泰国拳》

书籍目录

第一章 泰拳概述　第一节 泰拳的起源　第二节 泰拳的价值　第三节 今日泰拳的现状第二章 泰拳著名战事集锦　第一节 拳与中国功夫的较量　第二节 拳与日本武术的较量　第三节 泰拳与美国武技的较量　第四节 泰拳与荷兰、法国、韩国等国的较量第三章 泰拳称霸的十大秘诀　第一节 善战的民族与个性　第二节 雄厚的群众基础　第三节 佛教的力量　第四节 商业化的催化　第五节 拳手良好的心理素质　第六节 无以匹敌的攻击威力　第七节 精简实用的技术　第八节 自始至终的连续攻击意识　第九节 合理的技术构架　第十节 超卓的体能和强健的体魄第四章 泰拳的基本技术练习　第一节 泰拳的格斗姿势（拳桩）练习　第二节 泰拳的格斗步法移动练习　第三节 缠捆拳头　第四节 拜师舞第五章 泰拳的刚猛拳法训练　第一节 泰拳的基本拳法练习　第二节 泰拳的组合拳法练习第六章 泰拳的凌厉肘法训练　第一节 泰拳的基本肘法练习　第二节 泰拳的组合（连续）肘法练习第七章 泰拳的无敌腿法训练　第一节 泰拳的基本腿法练习　第二节 泰拳的组合腿法练习第八章 泰拳的雷霆膝法训练　第一节 泰拳的基本膝技练习　第二节 泰拳的组合膝技练习第九章 泰拳训练与擂台搏击经验第十章 泰拳的防御技术训练　第一节 泰拳格挡防御技巧　第二节 泰拳掩耳防御技巧　第三节 泰拳双肘封挡防御技巧　第四节 泰拳拨腿防御技巧　第五节 泰拳肘尖迎击防御技巧　第六节 泰拳阻截防御技巧　第七节 泰拳膝挡防御技巧　第八节 泰拳闪躲防御技巧　第九节 泰拳后移步防御技巧第十一章 泰拳的经典范反击技巧训练第十二章 泰拳的综合攻击技术训练第十三章 泰拳的训练方法后记

《泰国拳》

精彩短评

1、一般吧，泰拳的一些基本动作，估计一般没条件练就是了
2、介绍的很详细，只是内容比较基础。
3、介绍泰拳文化的一本书
4、这本书从泰拳的姿势、出拳的技法、以及出脚的技法做了简单明了的剖析，更有几百张图片辅导学习，并介绍了在实践中如何拳脚组合并用，更精彩的是攻防的技巧，通过此书可以让更多的武术爱好者掌握泰拳的技法，对我们的体能训练有很大帮助，这本书堪称泰拳初学者的秘籍！！！
5、纸张太**！可以用一些更精美的纸张
6、刚到家，是朋友帮忙收的，还没有看。
7、看看很好 真的去练的话没这个时间吧
8、那是泰拳吗?就有几个动作还行,我个人不推荐购买此书~!
9、泰拳够厉害
10、是一本介绍泰拳的好书。
11、泰拳的腿法很厉害但是作者却讲那么一点点。后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!后悔!
12、看了后对泰拳有一点了解，不多。
13、这本书写得很好，图片丰富，通俗易懂。值得一读。。。
14、没用，纸上谈兵
15、泰拳入门
16、内容比较正看来魏老师的书还是比较放心的
17、魏锋地书都挺不错地，武术类地还是买他编地比较放心
18、很好的书。有用
19、了解泰拳，取长补短，不错！
20、对初学者来说还是够用了！但那些技术在现在来说不怎么......很一般！！！
21、适合于初学者，对泰拳的历史及泰拳与各国武技的较量战绩有充分的描述，当然了，最主要的是泰拳的格斗理论与技巧，总之总体本人感觉还好啦。
22、是体育类书籍中编地比较好的了，条目清楚，文字流畅，图片也非常清晰
23、说真的，武术这东西看书一点用没有，不过这本书让我们了解泰拳还是不错的。魏峰老师写的书很多，可以看出他对世界各国的搏击颇有了解和研究
24、两年前给先生订的，那段时间泰拳非常火爆，所以买回来给他看的，家里有很多武功方面的书啦，光太极拳的就有好多种，不同的门派，拳击的也有一部分，还有什么防身术，野外生存等等，真不懂男人的爱好和女人为何差别这么大啊？呵呵，他最喜欢的是李小龙。
25、虽然不是原汁原味的泰国教练，所讲解的！不过本书图文并茂的讲解还是非常不错的！
26、适合初学者，资源有点少...
27、非常简洁却又精美实用，对于初学泰拳的人是很好的教材。
28、书不错　就是发货速度有点慢
29、内容非常的实用对初学者帮助很大
30、帮朋友买的他喜欢惨了
31、非常不错的一本书，内容学习起来很简单。如果是原来练过些功夫的人一看就会，这本书我认为最主要的是提高肘击，和膝击，内容易懂是一本好书建议购买。但要提醒学习功夫不要是争强好胜，防身锻炼才是目的。
32、很简单的介绍。。不推荐
33、一般人练不好 买这本是想系统地了解下泰拳的技术 看看有哪些技术可以借鉴的 我是空手道&咏春双修的
34、就是太狠了点，不要轻易使用哦！！！
35、内容很好，纸张也很好，就是训练方法少了一点
36、一直都很喜欢的的一本介绍泰拳的书籍，从渊源到现状写的都不错，总之是一本值得购买的泰拳

启蒙类读物。。
37、书的介绍比较好，图片清楚,比较实用。购买比较有价值！
38、只是需要恒心和时间还有毅力只要具备这三点成为一个出色的散手不算太难
39、招式简单。关键点在于通过刻苦训练把自身关节练得坚硬如铁，利用强大的杀伤力摧毁对手。同时突出体能训练和抗击打训练，以强大的抗击打力给对手震慑。优点：街头赤手打斗很有实战性。毕竟一般对手的格斗技巧有限，利用强大的关节硬度和力量对博即可给对方以重创。缺点：对抗摔法，以及倒地后地面缠斗钳制方面。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com