

《泰拳》

图书基本信息

书名：《泰拳》

13位ISBN编号：9787546405209

10位ISBN编号：7546405203

出版时间：2011-11

出版社：成都时代

作者：尚晓峰

页数：185

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

《泰拳》

内容概要

《泰拳》以基本技法和实战两大方面为核心内容，按步法，“拳、肘、膝、腿”四大部位技击方法，循序渐进地进行传授练习；在应用实战部分突出了击打，进攻防守攻防组合，近距离技术、近身角力等技战术要点。模拟阻截、强攻、佯攻，闪躲缠抱、箍颈等实战练习。

《泰拳》

作者简介

尚晓峰，中国武术散打邀请赛70公斤级冠军，匈牙利特种部队自由搏击教官，金雷（国际）拳会会长主教练。

《泰拳》

书籍目录

第一章 泰拳概述 一 泰拳简史 二 泰拳的哲艺原理 三 泰拳的实用价值 四 泰拳自修守则第二章 泰拳基本技法 一、拳桩、准备势 二、基本步法 三、其他步法简介 四、基本拳法 五、其他拳法简介 六、基本肘法 七、其他肘法简介 八、基本膝法 九、基本腿法 十、其他腿法简介 十一、基本防守技术 十二、影响泰拳劲力的七个重要因素第三章 泰拳实战技术 一、击打部位 二、进攻技术 三、防守技术 四、泰拳的其他防御技巧 五、攻防组合技术 六、战机把握技术 七、距离技术 八、近身角力技术 九、搏斗策略 十、如何培养独一无二的战术第四章 古泰拳技 一、泰拳的传统习俗 二、古泰拳技法与功法 三、古泰拳套路演练 四、古泰拳与其他武技第五章 泰拳训练访求 一、训练用品 二、缠绑手带方式 三、专项素质训练 四、沙袋训练 五、击靶训练 六、泰拳的其他训练方法第六章 泰拳比赛 一、泰拳的传统比武方式 二、泰拳的现代比赛规则 三、如何进行战略性的赛前准备 四、泰拳的擂台搏击经验附录 泰拳影视作品介绍

章节摘录

版权页：插图：泰拳训练的科学步骤，从整个训练过程来讲，必须一个阶段一个阶段地逐步练习。具体的标准技术定型训练，可以分为两个步骤：第一步：理解。练习者在训练前，应认真仔细地阅读、分析书中每一章节的具体内容，弄清每一个技法（技术）的含义，弄明白它是做什么的，以及如何做，这样具体训练起来就比较容易了。对于自修者来说，这是提高学习效率的关键。如果对某些技术暂时理解不透或训练得不够熟练，不要跳过去不管，而是应该多花时间来重点强化。这时，要再细读几遍有关内容，然后减慢练习速度，一步一步地重新检查，相信你很快就能找到解决问题的方案，同时又不至于耽误整个训练进度。第二步：反复练习。要在放松的、感觉良好的状态下反复练习技术动作。可在练习之前先想一想怎样做才正确，然后一遍又一遍地正确练习。先求动作准确，再讲动作速度，速度和正确的动作相配合才能产生攻击力；练习动作时要由慢到快，初练时必须放慢速度，以体会肌肉用力的感觉；对于复杂的技术，可先练习分解动作，再练习完整动作。遵循以上的练习步骤，你就可以慢慢养成正确的泰拳训练习惯，建立牢固的标准技术模型。

《泰拳》

编辑推荐

《泰拳》由博艺拳拳会会长尚晓峰编著，成都时代出版社出版。书中各项技击方法均由高清图片连续分解展示，详细介绍每个动作的步骤。悉心提示各项动作的技法要点，还特别收录了传统古泰拳完整套路，便于练习者从中体会泰拳的精髓和奥妙。

《泰拳》

精彩短评

《泰拳》

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