

本书编委会

主 编 乔 峰

副主编 屠海龙 张 杰

编 委 王文杰 王禹平 卞正华 李金睿 李冬梅 李金明
李德发

陈钊安 张二顺 张劲芳 段振兴 唐安东 徐 靖
舒文斌

图书在版编目（CIP）数据

全真全能截拳道徒手搏技基础训练/乔峰主编.—沈阳：辽宁科学技术出版社，2013.11

ISBN 978-7-5381-8278-1

I.①全... II.①乔... III.①截拳道—基本知识 IV.①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第220900号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号邮编：110003）

印 刷 者：沈阳美程在线印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：185mm×210mm

印 张：8

字 数：250千字

出版时间：2013年11月第1版

印刷时间：2013年11月第1次印刷

责任编辑：郭 莹

封面设计：魔杰设计

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-8278-1

定 价：48.00元（附赠DVD光盘1张）

联系电话：024-23280258

邮购电话：024-23284502

投稿QQ：765467383

目 录

前言 PREFACE

序一 FOREWORDONE

序二 FOREWORDTWO

序三 FOREWORDTHREE

第一章 截拳道体系概述

第一节 截拳道原始构架

一、咏春——截拳道的起点

二、失控的拳击

三、天马行空的击剑

第二节 截拳道知行观念

第二章 截拳道打斗技法

第一节 警戒势

一、标准警戒势

二、警戒势的变通

三、警戒势的训练

第二节 步法原理

一、步法——人体运动链的起始端点

二、步法是控制位势的“调节器”

三、截拳道基本步法

第三节 拳法

一、冲击式拳法

二、挥击式拳法

三、抛击式拳法

四、拳法的训练

第四节 腿法

一、腿法总则

二、冲击式腿法

三、挥击式腿法

四、旋身腿法

五、腿法训练

第五节 防御技法

一、闪避技术

二、格移技术与格挡技术

第三章 截拳道打斗训练

第一节 得手及其训练方法

第二节 攻击五法

- 一、简单直接攻击法
- 二、联合攻击法
- 三、渐近间接攻击法
- 四、诱敌攻击法
- 五、封手攻击法

第三节 详解封手攻击法

- 一、封手原理
- 二、战例示范

第四章 截拳道缠斗总述

第一节 缠斗的组成与原理

- 一、拿法
- 二、摔法
- 三、摔拿关系
- 四、撕拽

第二节 缠斗技法使用说明

- 一、避免缠斗
- 二、实施缠斗
- 三、打缠并用

第三节 缠斗训练须知

第五章 截拳道地面缠斗基础技法

第一节 骑乘式攻防

一、维持

二、攻击

三、防反

第二节 侧骑乘攻防

一、分类

二、攻击

三、从侧骑乘式到骑乘式的变换

第三节 下位防守

一、通过击打的形式反击对手

二、通过缠斗技法反击对手

三、使用腿法反击对手

四、上位攻防

第六章 自卫技能强化训练与使用指南

第一节 知彼——防范于未然

一、攻击意愿

二、攻击时机

三、攻击能力

四、攻击形式

第二节 知己——强化自身功技

一、远离冲突避免接触

二、直面冲突临危不惧

三、自然应急搏杀本能

四、无所不用把自己武装到牙齿

五、攻击要害力求高效打击

六、出奇制胜深化战略战术的运用

第三节 防枪械威胁

第四节 对抗多人进攻