

乔丹



飞人乔丹一生绝技全集

篮球宝典

卷一

彩虹七剑篇

作者 ▼ 肯特

绘图 ▼ 郑旭宏

珍藏版

人民体育出版社

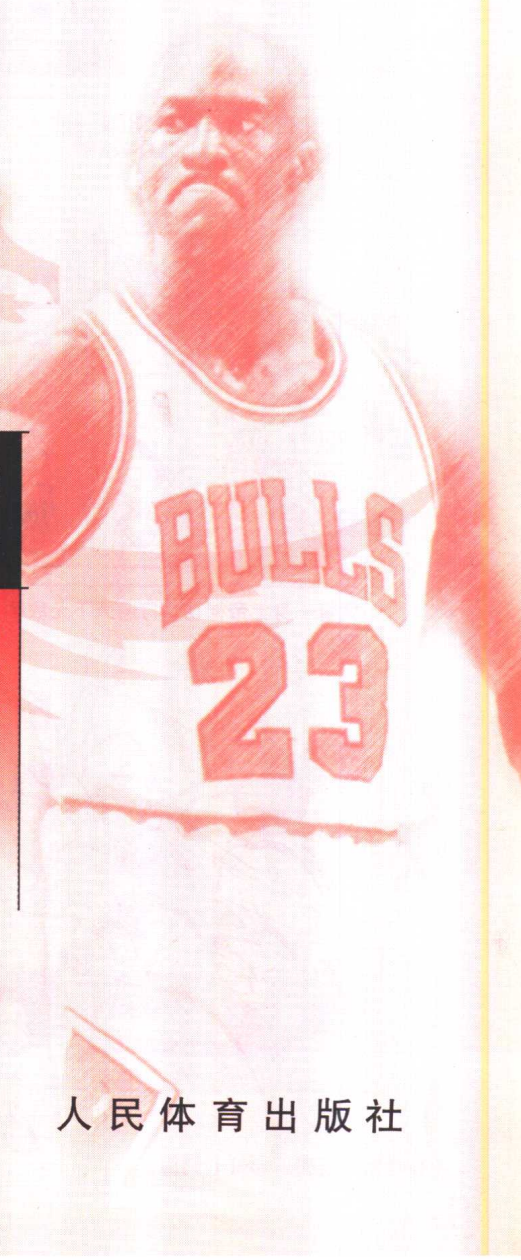
乔丹篮球宝典

飞人乔丹一生绝技全集

卷一
彩虹七剑篇

作者 肯特
▼
绘图 郑旭宏

人民体育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

乔丹篮球宝典. 第1卷, 彩虹七剑篇/肯特著; 郑旭宏绘图.
-北京: 人民体育出版社, 2003
ISBN 7-5009-2381-3

I. 乔… II. ①肯… ②郑… III. 篮球运动 - 运动技术 -
图解 IV. G841.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第101791号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 7.5印张 180千字
2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷
印数: 1—10,100册

*

ISBN 7-5009-2381-3/G·2280
定价: 25.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)

电话: 67151482

邮编: 100061

传真: 67151483

电挂: 9474

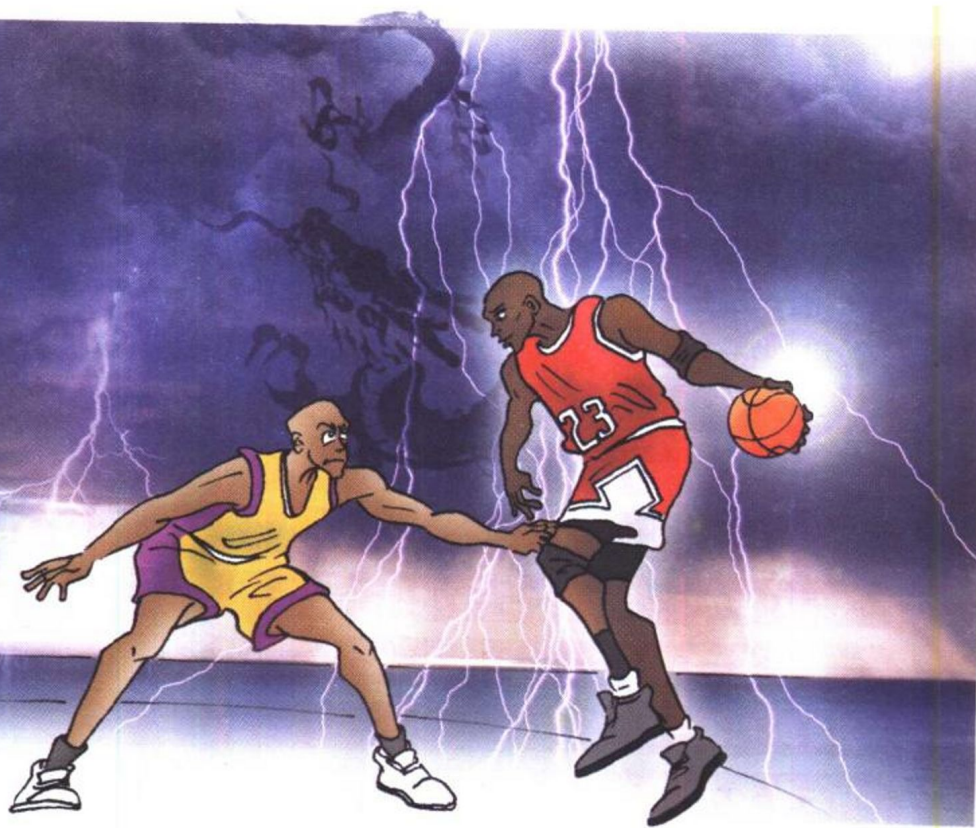
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



阅读本宝典后，
欢迎进入 3on3 达摩篮球网站，
和全天下英雄好汉舌枪论战，
一同分享学习乔丹招式心得。

本站位居 [SINA 酷站!] 运动类第一名
www.3on3.com.tw





得分

如云般

悠游自在

如风般

变化莫测

别想试图拦住他

因为

任凭铜墙铁壁

风

碰壁则转

任凭高山重岭

云

遇山则绕

乔丹战力分析图

仔细观察招式与生理结构的关系，
你会发现乔丹不同于常人的秘密！

乔丹篮球宝典1——彩虹七剑篇

第一章 乔丹如何跑位——“游龙五步”

第二章 乔丹如何接球——“摘星四诀”

第三章 乔丹背对防守者的攻击招式——“彩虹七剑”

第四章 乔丹背对防守者的攻击招式——“飞龙五刀”

第五章 乔丹如何原地跳投——“三点试探步”

第六章 乔丹如何面对防守者持球切入——“飞鹰六爪”

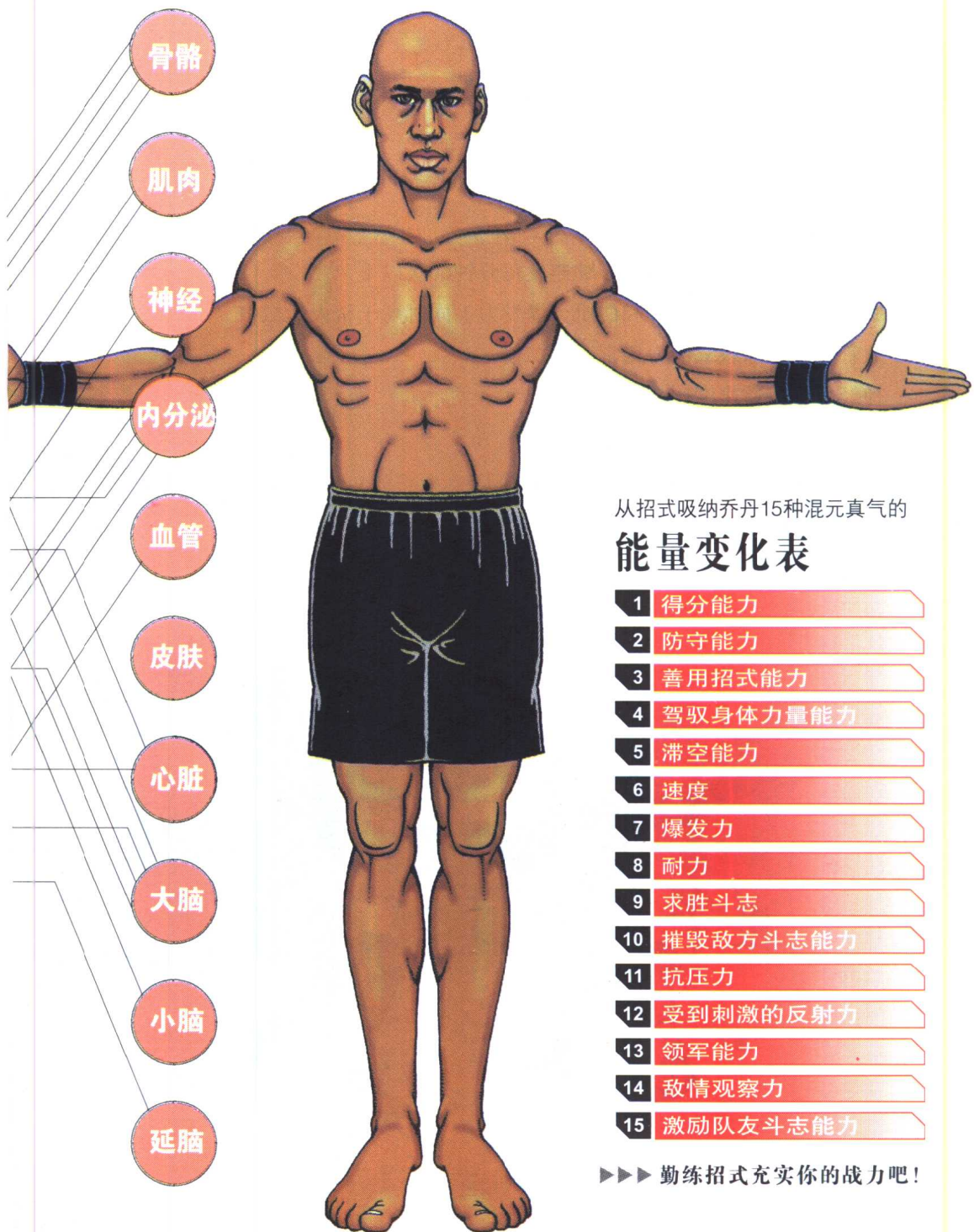
基本功 梅花三弄

第七章 乔丹如何胯下运球——“无影二腿”

第八章 乔丹如何抢断——“拈花三偷”

第九章 乔丹惯用的空中假动作招式——“踩云二式”





从招式吸纳乔丹15种混元真气的

能量变化表

- 1 得分能力
- 2 防守能力
- 3 善用招式能力
- 4 驾驭身体力量能力
- 5 滞空能力
- 6 速度
- 7 爆发力
- 8 耐力
- 9 求胜斗志
- 10 摧毁敌方斗志能力
- 11 抗压力
- 12 受到刺激的反射力
- 13 领军能力
- 14 敌情观察力
- 15 激励队友斗志能力

▶▶▶ 勤练招式充实你的战力吧!

解剖飞人乔丹身体结构

身高198厘米，体重90公斤

全身脂肪占3%，远低于常人的15%

大脑、小脑、延脑反应高于常人二倍

心脏功能高于常人二倍，心跳速度每分钟60次以下

肌肉中的红肌（耐力）和白肌（爆发力）同时高于常人达二倍

血管中红血球载氧能力比常人大二倍

神经系统传递速度比常人高二倍

肾上腺素的分泌速度高于常人二倍

皮肤毛细孔的散热能力比常人高二倍

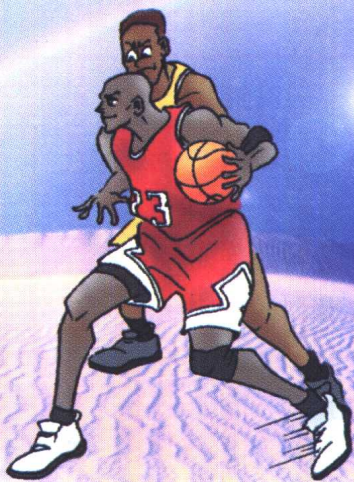
肌肉跟骨骼的结合达力学完美境界

IQ、EQ皆达天才范围



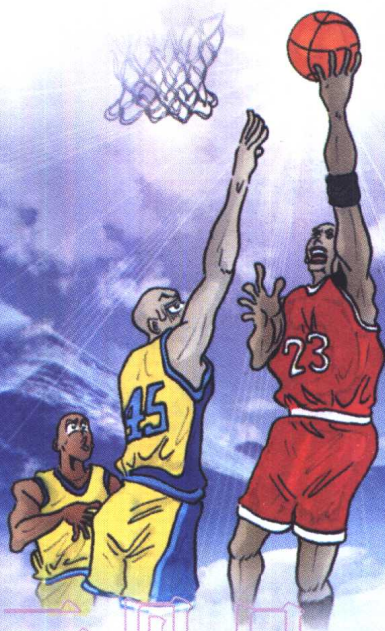
踏雪无痕

踏雪无痕



黄狗脱水

黄狗脱水



蓝云见日

蓝云见日

乔丹的战力特征

100米速度10.5秒

瞬间爆发力超过常人视觉捕捉范围

滞空时间最长达2.8秒

耐力超强，犹如装上核能电池的机械人

得分、防守能力超过人类极限

驾驭身体力量能力超乎想像，加速、急停随心所欲

如超级电脑般善用适当招式

求胜斗志如南极冰层永不融化

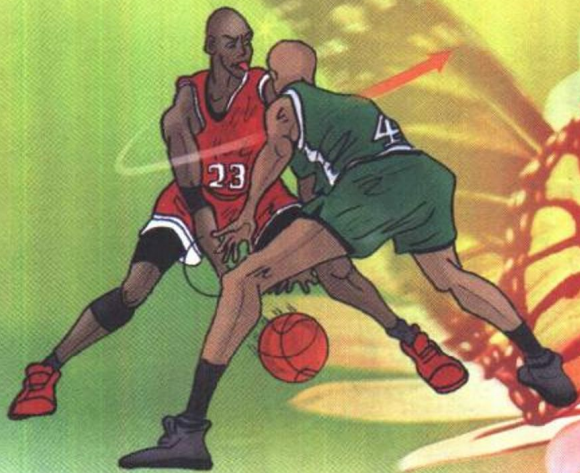
摧毁敌方斗志能力如核弹爆发

受到刺激的反射力道，冷静超强

抗压力超过人类承受范围

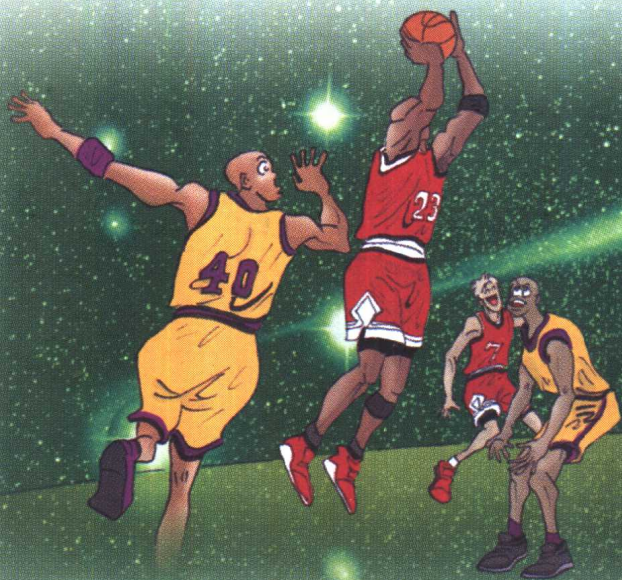
领军能力举世无双

敌情观察力如头顶装电眼

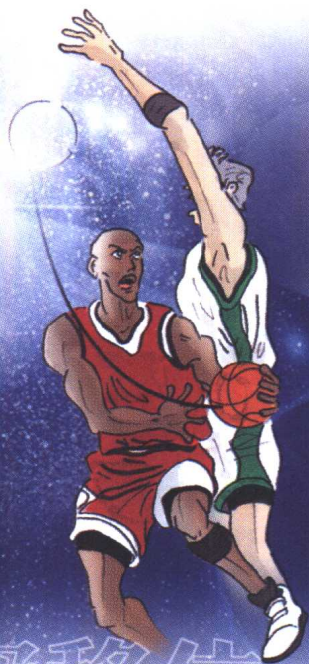


蝴蝶探花

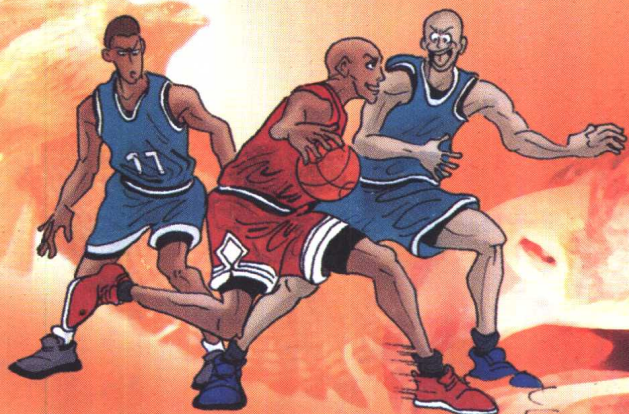
蝴蝶探花



绿星赶月 绿星赶月

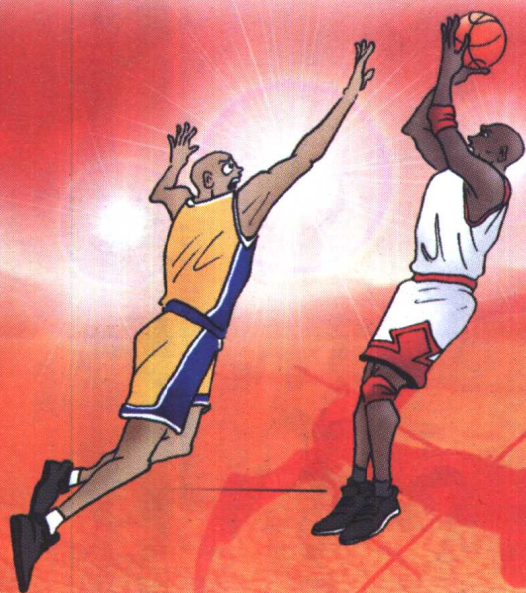


隔空移位 隔空移位



鹰啸三响

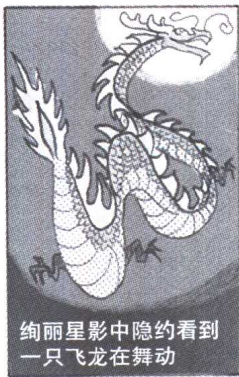
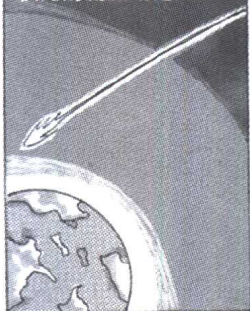
鹰啸三响



后羿射日

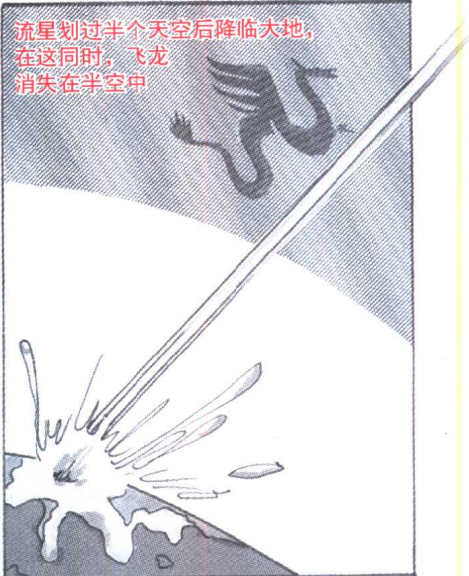
后羿射日

1984年，一颗百年
仅见的流星划过天空

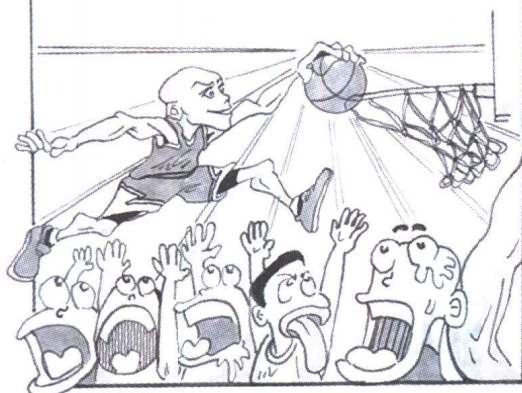


绚丽星影中隐约看到
一只飞龙在舞动

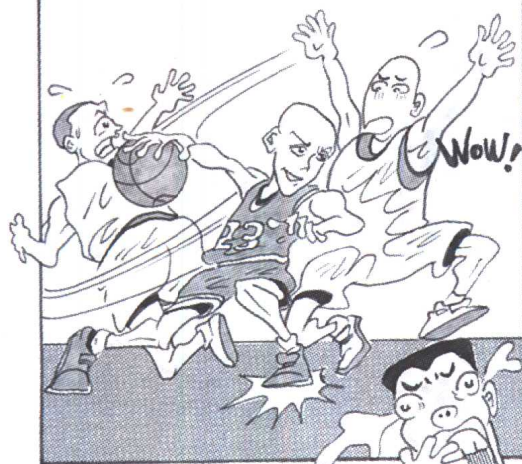
流星划过半个天空后降临大地，
在这同时，飞龙
消失在半空中



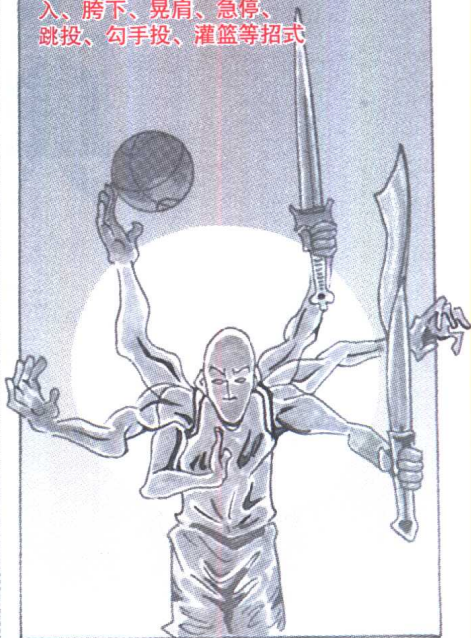
也就在当年，NBA江湖出现一位
名唤迈克尔·乔丹的飞天小子



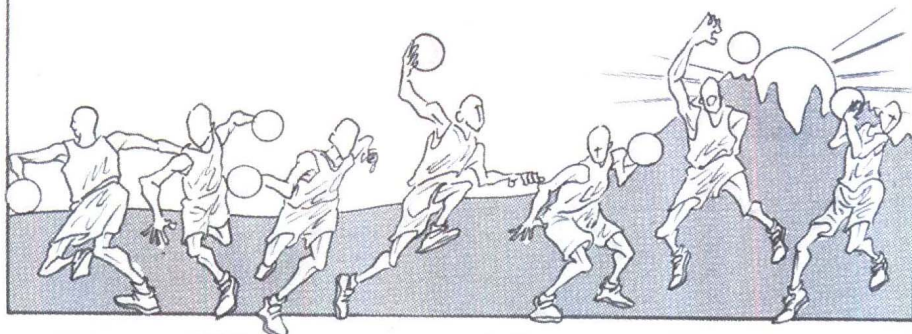
凭着一身上帝神功，打遍天下无敌手



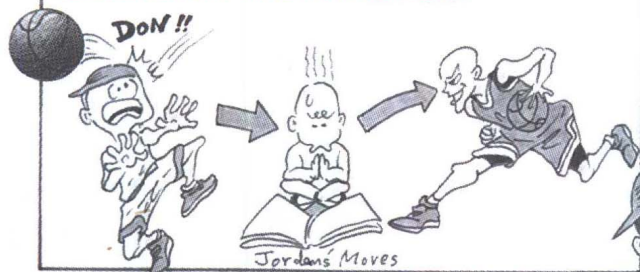
尤其他的六大套绝技——
彩虹七剑、飞龙五刀、飞鹰六爪、
天龙八步、降龙八掌、流星四快、
招式吸取日月之精华，天地之正气，
涵盖全部武学中的转身、换手、切
入、胯下、晃肩、急停、
跳投、勾手投、灌篮等招式



每套神功中的招式皆相互生克，又相辅相成，出招时，劲力忽强忽弱，方向忽左忽右，速度忽慢忽快，剑势忽实忽虚，从至刚之中借力使力，意生出至柔的妙用



任何人只要学得其中一套神功，立刻脱胎换骨变成江湖超级斗牛高手，更遑论乔丹他是六大神功汇集于一身，他让世人见识到，原来篮球可以诠释到如此神奇境界



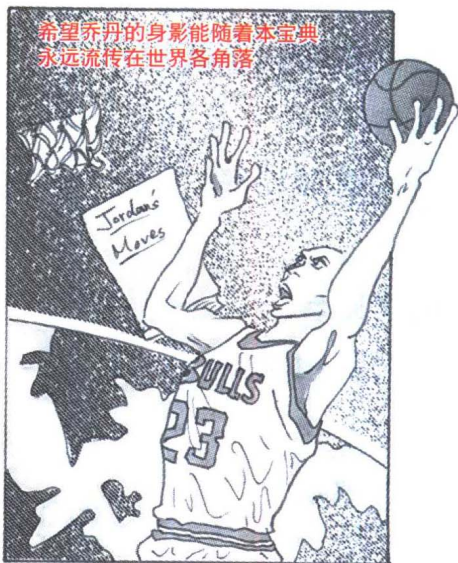
1999年1月13日
乔丹宣布封剑



举世不舍又无奈，于是乔丹把他一身招式精髓，透过肯特之笔，载入“乔丹篮球宝典”，留下来供后代武学人士观摩学习



希望乔丹的身影能随着本宝典
永远流传在世界各角落



前言

制造另一个乔丹

得分

如云般，悠游自在

如风般，变化莫测

别想试图拦住他

因为

任凭铜墙铁壁，

风

碰壁则转

任凭高山重岭

云

遇山则绕



乔丹旋风横扫江湖

迈克尔·乔丹在美国甚至在全世界所造成的震撼，不仅是他在NBA创造的10年得分王的纪录，他也创造出一个空前绝后的“乔丹经济王国”。乔丹封剑，这四个字所代表的意义是影响美国超过百亿美元的经济。

NBA因他，收视率大幅上扬，票房火爆，各种相关产品销售火热。“大鸟”伯德和“魔术师”约翰逊的东西对抗10年，使票房增长约百分之六，但乔丹时代的票房增长率达六成，是乔丹的影响力，让美国的NBA成为全世界的NBA！

一位单纯的篮球运动员，能造成这么大的影响力，只因为他篮球打得很好？

对！就这么简单，只因他篮球打得太好了！芝加哥因他，百业门庭若市；NIKE因他，成为全世界遥遥领先的第一运动品牌，让青少年心甘情愿地彻夜排队等着买他的飞

人乔丹鞋；NBA因他，得以秋风扫落叶之势，轻易一举攻占全世界。

留下乔丹的招式

他打篮球到底好在哪里？乔丹的招式学得来吗？乔丹让世人见识到的篮球境界，是否就随着他退休而烟消云散，只留下声声的赞叹？

不！人可以退休，但人走留书。我们必须留下他的招式供后代学习，他那些天下绝技，绝不能让它失传于世！

《乔丹篮球宝典》的出版，就是肩负着如此伟大的使命而问世的。它为了让世人更加具体了解，为什么同样一个篮球，经由乔丹之手，就可以舞弄出如梦似幻的境界。为什么乔丹变化般地使出身藏的那些武林秘技，就能让他在篮球场上如入无人之地，视NBA众顶尖高手如无物。

剖析乔丹的招式精髓

“他如此轻轻松松地掌控了比赛的胜负。”不少人如此赞叹乔丹在篮球场上的表现。

但他是如何轻松地掌控球赛？他是如何轻松地得分？他又是如何轻松地摆弄防守者？

要完整剖析这位空前绝后，天下第一高手的招式精髓，犹如要把一个被猫咬乱的毛线球，理出头尾又不会被猫咬乱的毛线球，理出头尾又不会打结一般令人头痛。原因是乔丹的招式，看似轻松，实则千变万化，五花八门。虽然他通常主打得分后卫，但在实战中，却场上锋卫五种角色的招式样样精通，每招都有相通处和不同的地方，而且招中有式，式中带招。这还不算什么，关键是在每一招式的使出过程中，都可能是一个致命的出手点，让你无法分辨，进退两难。

难怪江湖公认一句话：“别想试图阻止他，乔丹是守不住的！”

《乔丹篮球宝典—彩虹七剑篇》

还好，乔丹终究是一个人

还好，乔丹终究是一个人。虽然他被称呼是上帝派来的使者，只要是人类，都有其行为的习惯性，就如有有人敲门习惯敲两下，有人习惯敲三下，有人过马路时习惯先看右边再看左边，有人却习惯先看左再看右。

这跟打篮球有什么关系？

应该不能说是绝对，而是比率的问题。

譬如说，大部分球员，都有其拿手的得分招式和拿手的得分地点，这就是每个人的习惯性。我们常常可以从每场比赛后电视的转播屏幕中看到，针对特定球员的出手点或得分点分布图，明显看到它的差异处。

乔丹当然也有他拿手和惯用的招式。本书试图以他在各种情况、各种位置下，分析他有哪几种惯用的招式，譬如说：

他如何摆脱对手的紧逼盯人？