

乔丹



篮球宝典

飞人乔丹一生绝技全集

卷二
降龙八掌篇

作者 ▼ 肯特

绘图 ▼ 郑旭宏

人民体育出版社

64

图书在版编目 (CIP) 数据

乔丹篮球宝典. 第2卷, 降龙八掌篇/肯特著; 郑旭宏绘.
-北京: 人民体育出版社, 2003
ISBN 7-5009-2395-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第101792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 6.875印张 180千字
2003年5月第1版 2004年8月第2次印刷
印数: 10,101—13,630册

*

ISBN 7 - 5009 - 2395 - 3/G·2294

定价: 16.00元

社址: 北京市崇文

电话: 67151482

传真: 76151483

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



东门)

51

乔丹战力分析图

仔细观察招式与生理结构的关系，
你会发现乔丹异于常人的秘密！

乔丹篮球宝典2——降龙八掌篇

第一章 乔丹如何急停跳投——“天龙八步”

第二章 乔丹如何运球切入——“降龙八掌”

第三章 乔丹如何利用掩护出手——“单挡四枪”

第四章 乔丹转身三步走的三条致命路径——“悟空翻跟头”

第五章 乔丹面对双人包夹时，惯用的一打二招式——“一石二鸟”

第六章 乔丹如何快攻——“流星四快”

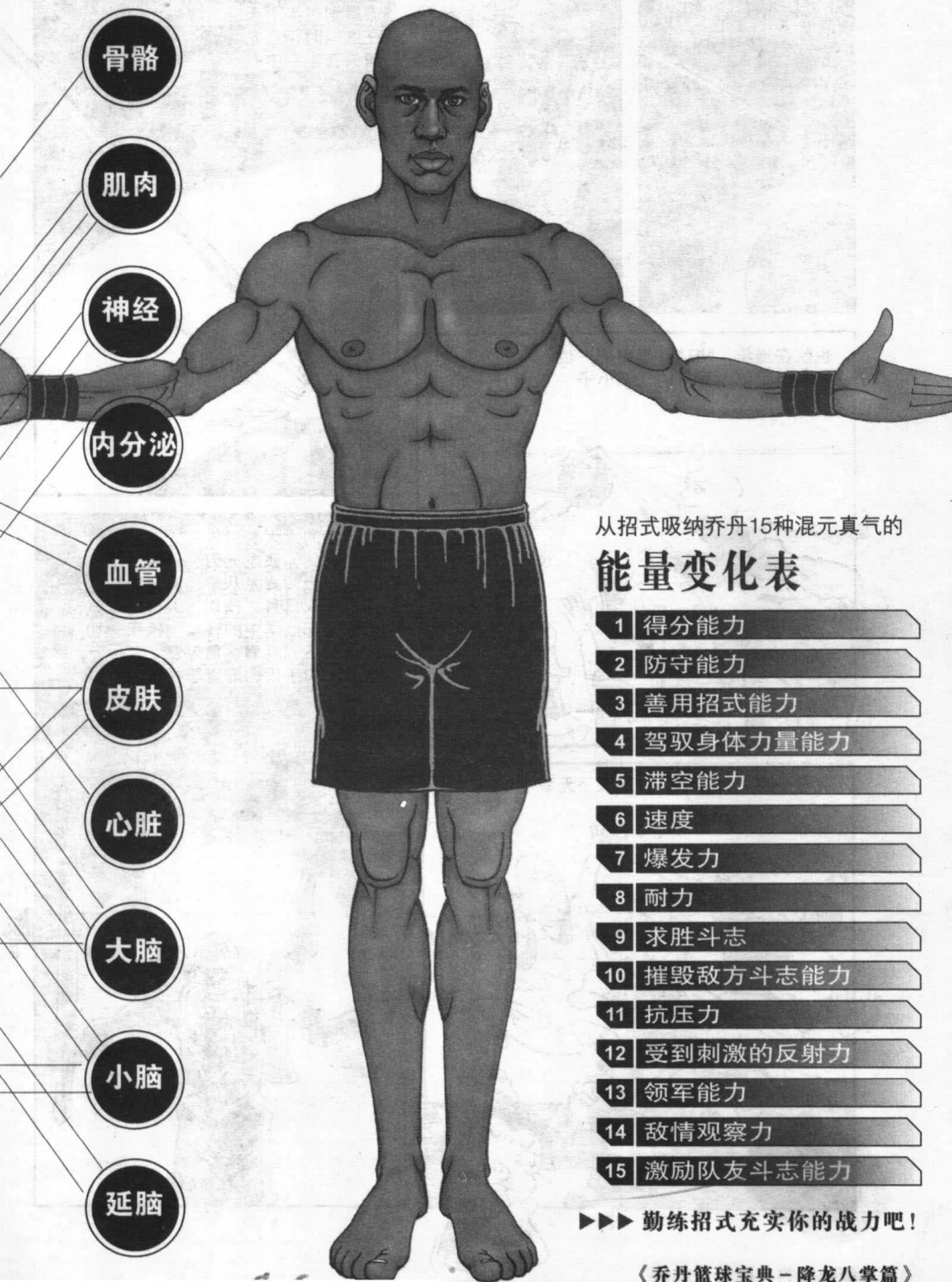
第七章 乔丹如何传球助攻——“吸星三法”

第八章 乔丹如何封盖——“如来神掌”

第九章 乔丹如何防守占位——“龙爪堵穴”

第十章 乔丹如何罚球

第十一章 乔丹的灌篮——“飞龙在天”



骨骼

肌肉

神经

内分泌

血管

皮肤

心脏

大脑

小脑

延脑

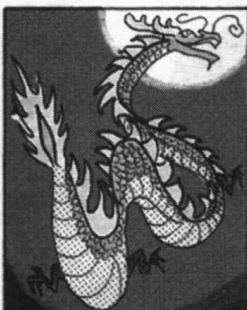
从招式吸纳乔丹15种混元真气的 能量变化表

- 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!

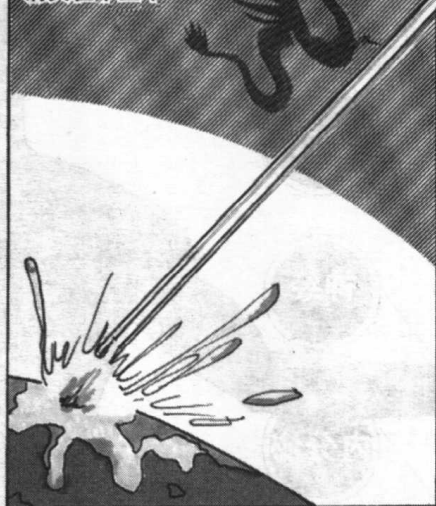
《乔丹篮球宝典—降龙八掌篇》

1984年，一道百年
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

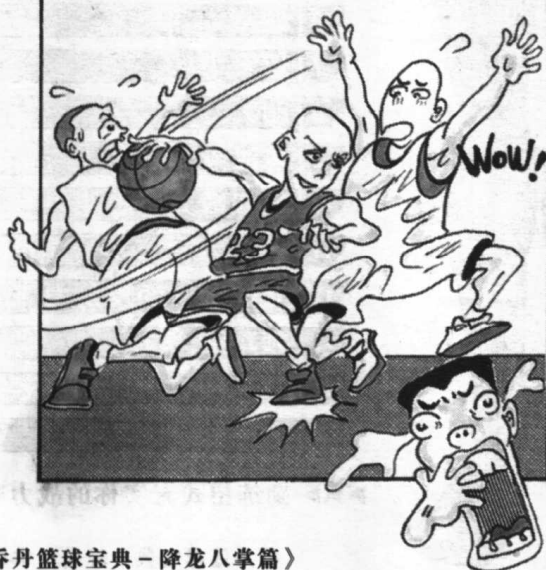
流星划过半个天空后降临大地，
在这同时，飞龙
消失在半空中



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

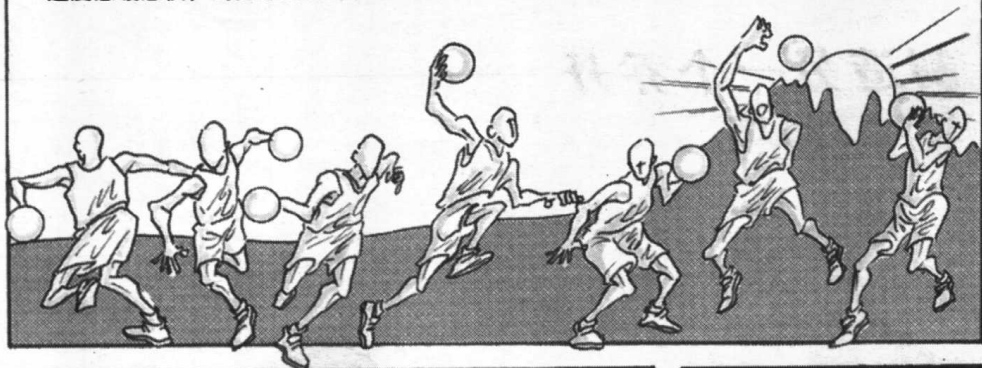


尤其他的六大套绝技——
彩虹七剑、飞龙五刃、飞鹰六爪、
天龙八步、降龙八掌、流星四快。
招式吸取日月之精华，天地之正气，
涵盖全部武学中的转身、换手、切
入、胯下、晃肩、急停、
跳投、勾手投、灌篮等招式



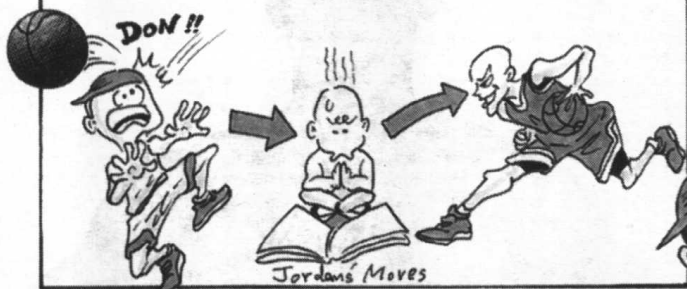
《乔丹篮球宝典 - 降龙八掌篇》

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，速度忽缓忽快，剑势忽实忽虚，从至刚之中借力使力，意生出至柔的妙用



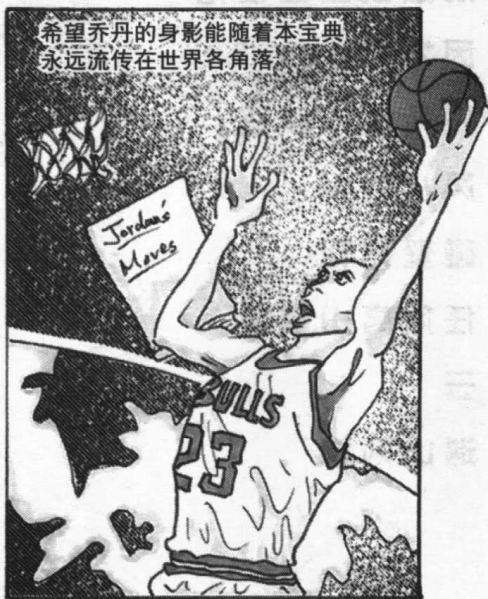
任何人只要习得其中一套神功，立刻脱胎换骨变成江湖超级斗牛高手，更遑论乔丹他是六大神功汇集于一身，他让世人见识到，原来篮球可以诠释到如此神奇境界

1999年1月13日，
乔丹宣布封剑



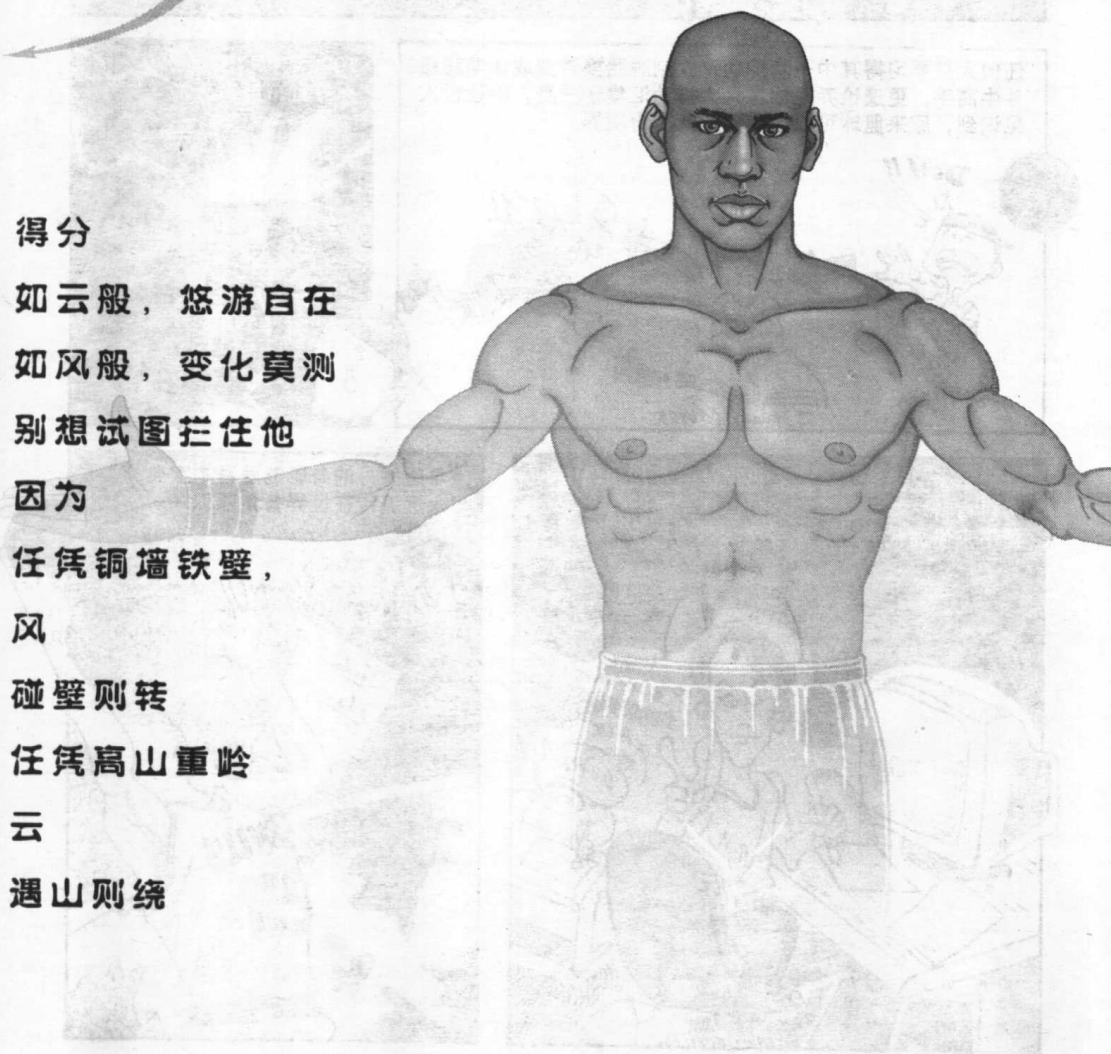
举世不舍又无奈，于是乔丹把他一身招式精髓，透过肯特之笔，载入“乔丹篮球宝典”，留下来供后代武学人士观摩学习

希望乔丹的身影能随着本宝典
永远流传在世界各角落



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



前言

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，是否随着他的退休而烟消云散，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。

制造另一个乔丹

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？他又是如何轻松地得分？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！”

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

前言

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？

面对防守者时他有哪些攻击招式？

背对防守者时又有哪些招式？

在关键时刻，他惯用哪几种绝招来投出制胜一球？

在中线、左边、右边或运球快攻时又各有什么惯用招式？

然后以篮球的基本科目归类，大致依跑位→接球→跳投→切入→助攻，再到防守方面的抢断→封盖→占位等方式将他的全部绝活条理化。

又因飞人乔丹滞留在空中的各种假动作和灌篮，可说是20世纪的天下第一奇观，所以本书特以此在结尾辟两个单元，欣赏、学习皆相宜。

制造另一个乔丹

另外，有一点要特别提出，你可别误会看了这本详载乔丹全部惯用招式的宝典后，就沾沾自喜，以为从此之后就可生擒活捉，阻止他的得分。

乔丹之所以叫乔丹，关键在于他能够视球场上各种不同状况，把储存在脑海里的大量招式，随机应变挑出一个最有效率的招式得分，而不是事先布置好要使出哪一招。

他曾说过：“在比赛中，我甚至不刻意去思考如何打球，因为场上的状况是瞬息万变的，没有片刻的思考时间。”所以，连他自己都不知道下一步要往哪边切，你又如何能猜到呢？

既然阻止不了他，就学他吧！

制造另外一个乔丹！让别人来伤脑筋如何守你，岂不更快哉！

乔丹篮球宝典

2

降龙八掌篇

目 录

第一章 急停跳投

乔丹如何急停跳投

001

乔丹的“天龙八步”

002

基本功 天龙太爷步

004

天龙四步 蝗虫过境

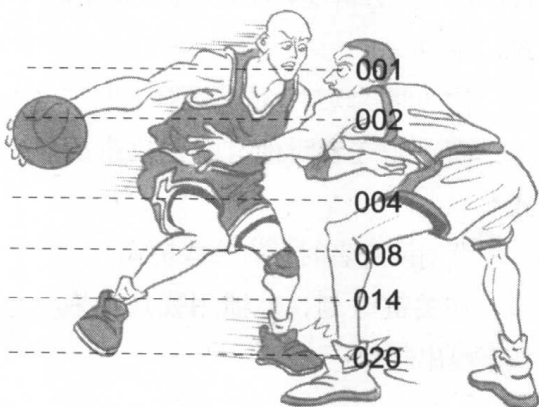
008

天龙七步 天摇地动

014

天龙八步 万箭穿心

020



第二章 切入

乔丹如何运球切入

031

乔丹的“降龙八掌”

032

第一掌 画龙点睛

034

第二掌 神龙无相

040

第三掌 龙行僵尸步

046

第四掌 龙走蛇步

052

第五掌 弹趾神功

058

第六掌 龙走螃蟹步

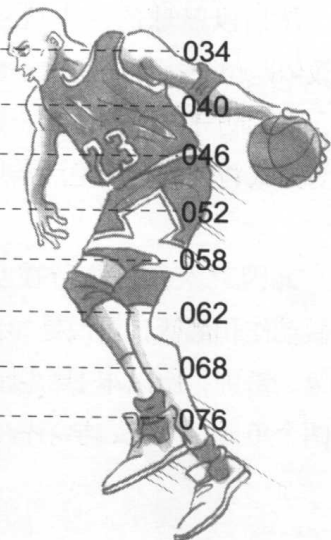
062

第七掌 降龙在雷

068

第八掌 潜龙回身

076



第三章 单挡

乔丹如何利用掩护出手

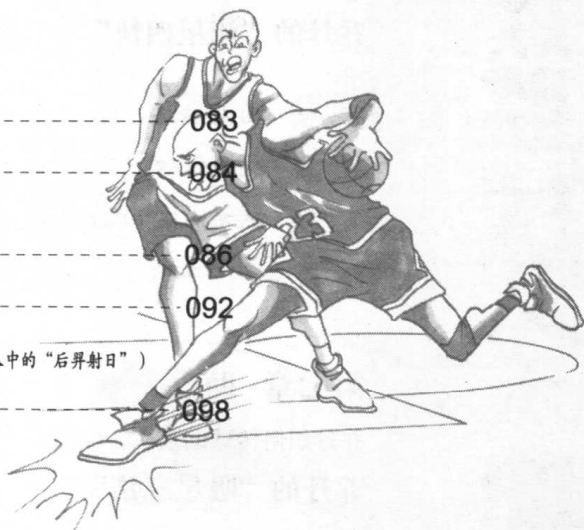
乔丹的“单挡四枪”

第一枪 断桥出林

第二枪 隔山打牛

第三枪 借风取箭 (见《彩虹七剑篇》第六章切入中的“后羿射日”)

第四枪 借火驱狼



083

084

086

092

098

第四章 转身

乔丹转身三步走的三条致命路径

乔丹的“悟空翻云”

第五章 一打二

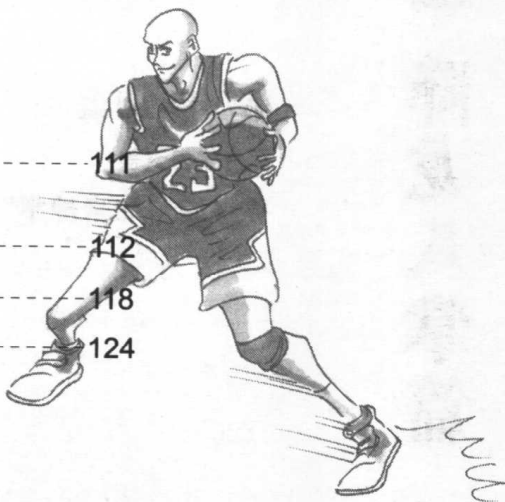
乔丹面对双人包夹时，惯用的一打二招式

“一石二鸟”

第一招 拉开切中——悟空翻云

第二招 避重就轻——黄狗脱水

第三招 假拒真迎——蓝云见日



111

112

118

124

乔丹篮球宝典

2

降龙八掌篇

第六章 快攻

乔丹如何快攻

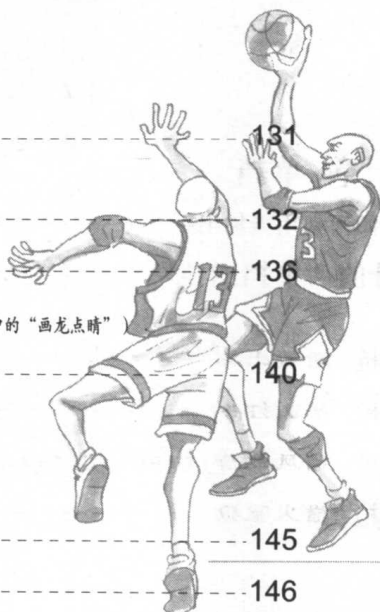
乔丹的“流星四快”

第一快 仙人指路

第二快 猛龙过江

第三快 画龙点睛 (见本书第二章切入中的“画龙点睛”)

第四快 神龙吐珠



第七章 助攻

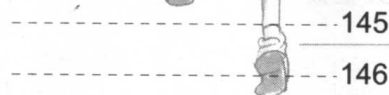
乔丹如何传球助攻

乔丹的“吸星三法”

第一法 金龙摆尾

第二法 龙走螃蟹步

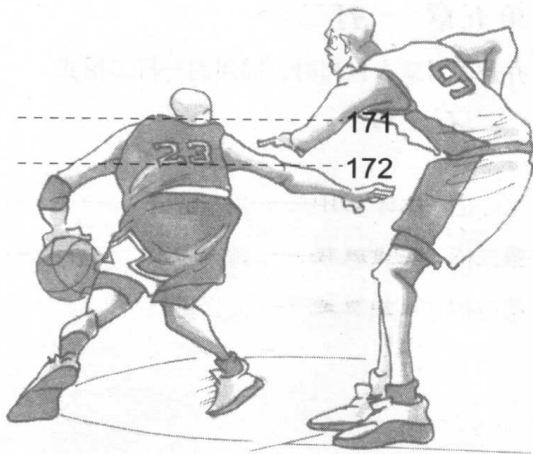
第三法 黄狗脱水



第八章 封盖

乔丹如何封盖

乔丹的“如来神掌”



第九章 占位

乔丹如何防守占位 ----- 177

乔丹的“龙爪堵穴” ----- 178

第十章 罚球

乔丹如何罚球 ----- 185

乔丹的罚球 ----- 186

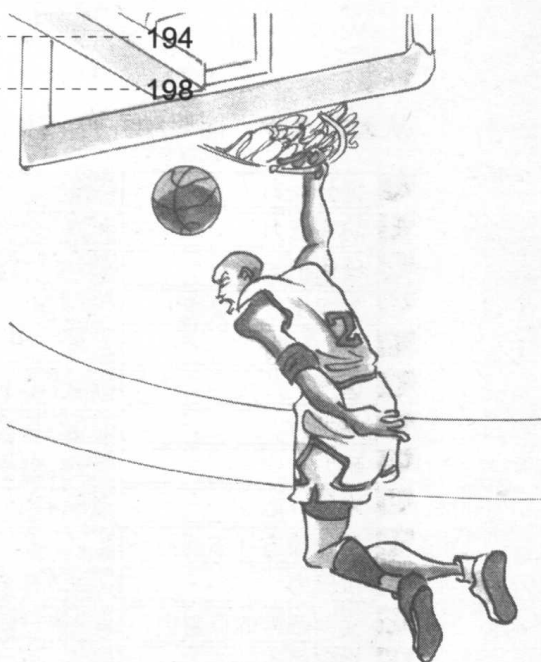
第十一章 灌篮

乔丹的灌篮

乔丹的飞龙在天 ----- 193

第一招 飞虹贯日 ----- 194

第二招 飞龙在天 ----- 198





天龙八步

第一章 急停跳投

乔丹如何急停跳投



乔丹的“天龙八步”

乔丹要你四步死，绝不留人到八步！

当乔丹想在对手正面跳投时，他有一独门步伐称“天龙太爷步”，从这基本的天龙步变化延伸出一套令江湖闻之色变的“天龙八步”。

从开始把整套剑法演完，总共会在对方面前踏出八步，可怕的是在第四、七、八步中，他都可能视对手的移动状况，随时收招出手。一出手即见血封喉，让人防不胜防。

这三个出手点，江湖人士分别给它们的名号谓：

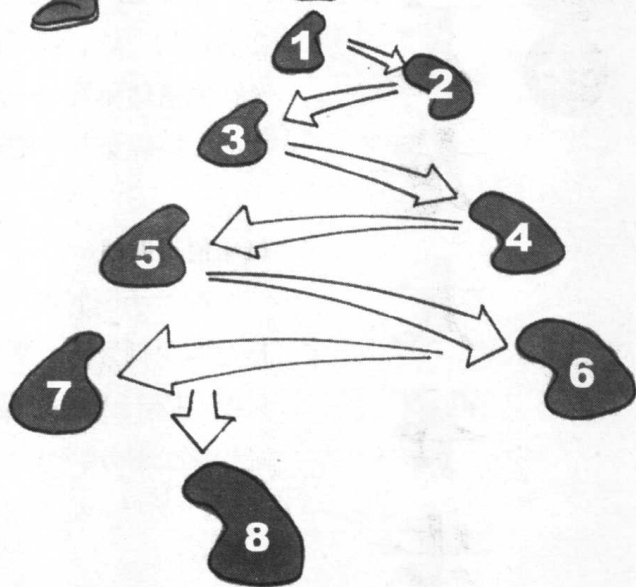
天龙四步—蝗虫过境

天龙七步—天摇地动

天龙八步—万箭穿心

天 龙 八 步

天·龙·八·步



《乔丹篮球宝典—降龙八掌篇》003