第一图书网, tushu007.com

<<擒拿格斗技击术>>

图书基本信息

书名：<<擒拿格斗技击术>>

13位ISBN编号：9787212015152

10位ISBN编号：7212015156

出版时间：1998-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：张敏 等编著

页数：135

字数：100000

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：http://www.tushu007.com

内容概要

《擒拿格斗技击术》一书之问世，乃水到渠成之结果。
三位作者曾先后拜访少林寺学习水林功夫，刻苦钻研少林武术，尤其精研擒拿摔打技击用法，运用于实践这中，并吸收西方技击之精华，进一步发展中国武术技击功夫。
之后，聚十年之心血，以成此书，以供天下武林新秀之需矣。
　吾万分庆幸三位门徒精业于少林技击之法，著书立说，把中西武技之精华融合为一体，有理有法，阐述精细，易学易练，实是一本从事培训、练习搏击之术的好书，适用于体育、保安、武警等行业之有益教材。

<<擒拿格斗技击术>>

书籍目录

第一章 概论 第一节 擒拿格斗技击法 第二节 擒拿格斗技术的特点和方法 第三节 擒拿格斗技术的实用原则 第四节 擒拿格斗技术的训练方法 第五节 练习擒拿格斗技术的注意事项第二章 基本技术和基本功 第一节 手型和手法 第二节 步型、步法和腿法 第三节 腕、肘、膝的击法 第四节 滚翻和倒地法 第五节 头、腰、腿功练习法 第六节 手、臂功练习法 第七节 全身抗击能力练习法第三章 实用技术 第一节 擒拿格斗技击组合 第二节 徒手夺刀、枪 第三节 短棍制敌 第四节 女子防卫术第四章 实用套路 第一节 擒拿格斗技击拳 第二节 捕俘拳 第三节 擒敌拳 第四节 短棍术 第五节 擒拿对练套路第五章 擒拿格斗技术教学与训练 第一节 擒拿格斗技术的教学方法 第二节 擒拿格斗技术的训练方法后记

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com