

<<散手道地面控制/实用散手道教程>>

图书基本信息

书名：<<散手道地面控制/实用散手道教程>>

13位ISBN编号：9787533729684

10位ISBN编号：7533729684

出版时间：2004-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：杨维

页数：125

字数：113000

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>

<<散手道地面控制/实用散手道教程>>

内容概要

实用散手道教程之六·《散手道地面控制》，共分六个单元，20课，100课时，具体讲授散手道地面控制概述、锁颈地面控制、锁肩地面控制、锁肘地面控制、锁腕地面控制、和锁膝地面控制等六种技术内容。

作者简介

杨维博士，1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。

毕业于北京体育学院，中国当代武术名家，美国世界名人科学院武术博士。

现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任，俄罗斯远东国立大学武术客座教授，黑七段，国际级武术裁判。

杨维博士自幼随父杨乃文学习杨氏八卦掌

书籍目录

第一单元 地面控制概述 一、地面控制的概念 二、地面控制的分类 三、地面控制的原理 综合测试
第二单元 锁颈地面控制技术 第一课 扳头锁颈技术 第二课 拧头锁颈技术 第三课 夹头锁颈技术 综合测试
第三单元 锁肩地面控制技术 第四课 压臂锁肩技术 第五课 夹臂锁肩技术 第六课 推臂锁肩技术 第七课
扳臂锁肩技术 综合测试
第四单元 锁肘地面控制技术 第八课 反别锁肘技术 第九课 压颈锁肘技术 第十
课 缠臂锁肘技术 第十一课 压臂锁肘技术 第十二课 翻身锁肘技术 第十三课 挎臂锁肘技术 综合测试
第五单元 锁腕地面控制技术 第十四课 拧臂锁腕技术 第十五课 压臂锁腕技术 第十六课 扳臂锁腕技术 综
合测试
第六单元 锁膝地面控制技术 第十七课 抱腿锁膝技术 第十八课 搬腿锁膝技术 第十九课 压胸锁
膝技术 第二十课 别腿锁膝技术 综合测试

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>