

<<擒拿与反擒拿>>

图书基本信息

书名：<<擒拿与反擒拿>>

13位ISBN编号：9787537539463

10位ISBN编号：7537539464

出版时间：2009-9

出版时间：河北科技出版社

作者：舒建臣

页数：223

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>

<<擒拿与反擒拿>>

内容概要

擒拿术作为中国武术中的一种近身击技的特种形式，它不是独立的拳种，而是包括在各个拳种之中的一些擒拿动作。

擒拿是按人体的一定的反关节动作结构施术控制对方身体的某一部分，使其丧失反抗能力的抓拿方法。

反擒拿则是根据擒拿的方法，进行解脱和擒伏，控制与反控制的技术。

擒拿与反擒拿的实用价值很大，它和武术的其他击技一样，是人们健身和御敌自卫的有效锻炼手段。但因擒拿与反擒拿的动作损伤性较大，轻则可以控制对方，使敌不敢妄动，掌握主动权，重则可令敌方身体要害部位和关节损伤、脱臼、骨折，甚至伤亡。

因此，在学习或传授这一妙技时要先重视武德，在与同伴的对练过程中特别要掌握分寸，预防受伤，以保安伞。

<<擒拿与反擒拿>>

书籍目录

第一章 擒拿与反擒拿概述 第一节 擒拿与反擒拿概述 第二节 擒拿与反擒拿内容与特点 第三节 擒拿与反擒拿运用法则第二章 擒拿与反擒拿与人体解剖生理学 第一节 人体解剖生理学 第二节 人体要害部位第三章 擒拿与反擒拿基本功与基本技术 第一节 训练注意事项 第二节 身体素质训练 第三节 发展身体素质基本功训练 第四节 专项基本功训练 第五节 推拿与反擒拿基本技术 第六节 步型和步法 第七节 战术第四章 实用双人対练

<<擒拿与反擒拿>>

编辑推荐

《擒拿与反擒拿》：中国擒拿术丛书。

<<擒拿与反擒拿>>

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>