

<<技击“八打”绝杀术>>

图书基本信息

书名：<<技击“八打”绝杀术>>

13位ISBN编号：9787564405991

10位ISBN编号：7564405996

出版时间：2011-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：艾树友

页数：216

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>

<<技击“八打”绝杀术>>

内容概要

中华武术以其精湛丰富的内容，攻防技击健身的功效，刚柔相济、动作优美活泼的艺术魅力为世界瞩目。

做为传承者，我们有责任有义务给将要进入武术学习的爱好者解释清楚武术的内容、形式与内涵，使他们能够明白武术的功能作用。

武术是勤劳勇敢中国人民的智慧结晶，是运用人的肢体进行防身御敌的科学体系。

武术并不神奇玄妙，它具有科学的内涵，但也不是轻而易举就能掌握武术的精华。

习武者要靠勤学苦练，不断进行实践磨炼，最终才能达到理论与实践相结合，臻入炉火纯青之境地。

那么什么叫武术呢？

“武”是拳术中的力量，就是俗说的内劲、功夫，“术”就是制敌的方法。

武术就是以内劲功力为体，以方法为用的“制人而不制于人的”的技击技能。

<<技击“八打”绝杀术>>

作者简介

艾树友，1952年出生于辽宁省锦州市义县红石砬子村马鞍山骆驼峰（落山子）脚下。自幼酷爱武艺，后经人传授，高人指点，并结合自己40余年的搏击经验研究形成独特的“八打”技击法。

作者注重内外两家，潜心研究技击技术，且对各种器械——飞镖、袖箭、飞蝗石等暗器的习练也颇有研究。

自著有练功心法笔记《“八条腿”战机时机论》、《“八条腿”大枪实战法》等各种“八打”（即左右拳、肘、膝、脚）秘不外传的练功方法，是“八打”技击法的创始人。

<<技击“八打”绝杀术>>

书籍目录

绪论

第一章 技击“八打”基本功

第一节 腿部训练

第二节 腰部训练

第三节 肩部训练

第二章 技击“八打”基本技法

第一节 腿法

一、鞭腿

二、踹腿

三、里合腿

四、摆腿

五、扫腿

六、腾空腿法

七、腿法要旨

第二节 拳法

一直拳

二摆拳

三勾拳

第三节 肘法

一、顶肘

二、砸肘

三、盘肘

四、肘击训练

第四节 膝法

一、正顶膝

二、腾空正顶膝

三、侧顶膝

四、腾空侧顶膝

第五节 步法

一、进步

二、上步

三、退步

四、撤步

五、前滑步

六、后滑步

七、左侧步

八、右侧步

九、前交叉步

十、后交叉步

十一、垫步

十二、连环侧闪步（左右连闪步）

第三章 技击“八打”实战技法

第一节 地面实战腿法

第二节 腾空实战腿法

第三节 拳腿组合接腾空实战腿法

<<技击“八打”绝杀术>>

第四节 膝法实战组合

第五节 肘膝实战组合

第六节 攻摔实战组合

第四章 “八打”绝技技击论

<<技击“八打”绝杀术>>

章节摘录

版权页：插图：

<<技击“八打”绝杀术>>

编辑推荐

《技击"八打"绝杀术》：拳打、肘打、膝打、脚打。

<<技击“八打”绝杀术>>

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>