

<<世界腿法绝技200招>>

图书基本信息

书名：<<世界腿法绝技200招>>

13位ISBN编号：9787810036443

10位ISBN编号：7810036440

出版时间：1994-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

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>

<<世界腿法绝技200招>>

书籍目录

目录

第一章 泰国拳

第一节 泰国拳简介

- 一、泰拳的起源与发展
- 二、泰拳威震拳坛名扬天下
- 三、泰拳的搏击武器
- 四、泰拳的比赛及规则

第二节 泰国拳的技击特点

第三节 泰国拳的腿击实战训练

- 一、拳腿组合技法
- 二、拳膝组合技法
- 三、腿膝组合技法
- 四、肘膝组合技法
- 五、腿肘组合技法
- 六、腿法连击技法
- 七、防御反击法

第四节 泰国拳的功力训练

第二章 空手道

第一节 空手道简介

第二节 空手道实战要素

第三节 空手道的精神训练

第四节 空手道的搏击训练

- 一、空手道的基本实战腿法
- 二、空手道的腾空实战腿法
- 三、空手道的实战组合腿法
- 四、空手道的防御反击法

第三章 唐手道

第一节 唐手道的历史

第二节 唐手道的科学

第三节 唐手道的实战技法

- 一、唐手道的低扫腿攻击法
- 二、唐手道的高踢腿攻击法
- 三、唐手道的防御反击法

第四章 日本少林寺拳法

第一节 日本少林寺拳法简介

第二节 日本少林寺拳法的实战基础

第三节 日本少林寺拳法的技击秘诀

第四节 日本少林寺拳法的技击训练

- 一、日本少林寺拳法的攻击技法
- 二、日本少林寺拳法的防御技法
- 三、日本少林寺拳法的自卫技法
- 四、日本少林寺拳法的一对二技法

第五章 跆拳道

第一节 跆拳道简介

第二节 跆拳道的竞赛

<<世界腿法绝技200招>>

第三节 跆拳道战术训练

第四节 跆拳道技击技巧

一、跆拳道的攻击技法

二、跆拳道的以腿制拳反击法

三、跆拳道的腿法反击法

第六章 法国腿拳道

第一节 法国腿拳道简介

第二节 法国腿拳道的攻击要诀

第三节 法国腿拳道的实战要诀

第四节 法国腿拳道的实战技巧

一、法国腿拳道的进攻腿法

二、法国腿拳道的防御腿法

第七章 踢拳道

第一节 踢拳道简介

第二节 踢拳道的特质训练

第三节 踢拳道的攻击训练

第四节 踢拳道的自由对打训练

第八章 缅甸拳

第一节 缅甸拳简介

第二节 缅甸拳的实战要诀

第三节 缅甸拳的功力训练

第四节 缅甸拳的搏击训练

一、缅甸拳的拳法实战技巧

二、缅甸拳的腿法实战技巧

三、缅甸拳的膝法实战技巧

四、缅甸拳的综合实战技巧

第九章 忍拳道

第一节 忍拳道简介

第二节 忍拳道的攻击要素

第三节 忍拳道的训练方法

第四节 忍拳道的实战技巧

一、忍拳道的攻击技巧

二、忍拳道的反击技巧

第十章 截拳道

第一节 截拳道简介

第二节 截拳道初级实战腿技

第三节 截拳道高级实战腿技

一、赶尽杀绝连环腿

二、防御反击腿击法

<<世界腿法绝技200招>>

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>