

<<护身金杀手--手手见真功>>

图书基本信息

书名：<<护身金杀手--手手见真功>>

13位ISBN编号：9787810037167

10位ISBN编号：7810037161

出版时间：1993-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：安在峰

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>

<<护身金杀手--手手见真功>>

书籍目录

目录

第一章 绪论

第一节 金杀手概述

第二节 金杀手护身的特点及威力

第三节 易受拳掌爪指攻击的部位

第二章 金杀手练法及护身要诀

第一节 金杀手与气血

第二节 金杀手与脏腑

第三节 金杀手练法要诀

一、练习原则

二、练习要领

三、练气指要

四、运气要诀

五、用气要诀

第四节 金杀手使用原则

一、出其不意 攻其要害

二、审时度势 捕捉战机

三、随机应变 攻防结合

四、避实就虚 扬长避短

第五节 说固手法

一、躲闪法

二、顺力固手法

三、横力固手法

四、逆力固手法

第六节 论进手法

一、快

二、准

三、狠

第七节 谈打法

一、打法歌诀

二、打法十二必要

三、打法十忌

四、打法要言精选

第三章 金杀手气功秘传

第一节 金杀手内功修法

一、金杀拳内修法

二、金杀手掌内修法

三、金杀爪内修法

四、金杀指内修法

第二节 金杀手外功练法

一、金杀拳外练法

二、金杀掌外练法

三、金杀爪外练法

四、金杀指外练法

第三节 练功注意事项

<<护身金杀手--手手见真功>>

第四节 金杀手药功

一、金杀拳洗方（3方）

二、金杀掌洗方（5方）

三、金杀爪洗方（3方）

四、金杀指洗方（3方）

第四章 金杀手空练法

第一节 护身金杀拳法

第二节 护身金杀掌法

第三节 护身金杀爪法

第四节 护身金杀指法

第五章 金杀手桩秘技

第一节 金杀桩的制作

第二节 金杀桩功技法

一、第一路（拳套子操桩法）

二、第二路（掌套子操桩法）

三、第三路（爪套子操桩法）

四 第四路（指套子揉桩法）

第六章 金杀手喂靶训练

第一节 手靶的制作

第二节 喂靶原则

第三节 扬靶时的注意事项

第四节 金杀手靶练法

一、金杀拳击打手靶法

二、金杀掌击打手靶法

三、金杀爪击打手靶法

四、金杀指击打手靶法

第七章 金杀手对操法

第一节 金杀拳对操

第二节 金杀掌对操

第三节 金杀爪对操

第四节 金杀指对操

第八章 金杀手护身技法

第一节 金杀拳护身法

一、闪 一打护身法

二、防 打护身法

三、连打护身法

第二节 金杀掌护身法

一、闪 击护身法

二、防 击护身法

三、连击护身法

第三节 金杀爪护身法

一、闪 抓护身法

二、防 抓护身法

三、连抓护身法

第四节 金杀指护身法

一、闪 戳护身法

二、防 戳护身法

<<护身金杀手--手手见真功>>

三、连戳护身法

第九章 金杀手反败为胜大法

第一节 金杀拳反败为胜法

一、以拳反拿转胜法

二、以拳反摔转胜法

第二节 金杀掌反败为胜法

一、以掌反拿转胜法

二、以掌反摔转胜法

第三节 金杀爪反败为胜法

一、以爪反拿转胜法

二、以爪反摔转胜法

第四节 金杀指反败为胜法

一、以指反拿转胜法

二、以指反摔转胜法

第十章 金杀手夺凶器护身

第一节 金杀拳法夺凶器

一、金杀拳法夺匕首

二、金杀拳法夺菜刀

三、金杀拳法夺斧子

四、金杀拳法夺酒瓶

五、金杀拳法夺棍棒

六、金杀拳法夺雨伞

第二节 金杀掌法夺凶器

一、金杀掌法夺匕首

二、金杀掌法夺菜刀

三、金杀掌法夺斧子

四、金杀掌法夺酒瓶

五、金杀掌法夺棍棒

六、金杀掌法夺雨伞

第三节 金杀爪法夺凶器

一、金杀爪法夺匕首

二、金杀爪法夺菜刀

三、金杀爪法夺斧子

四、金杀爪法夺酒瓶

五、金杀爪法夺棍棒

六、金杀爪法夺雨伞

第四节 金杀指法夺凶器

一、金杀指法夺匕首

二、金杀指法夺菜刀

三、金杀指法夺斧子

四、金杀指法夺酒瓶

五、金杀指法夺棍棒

六、金杀指法夺雨伞

<<护身金杀手--手手见真功>>

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>