

<<国际自由搏击精粹>>

图书基本信息

书名：<<国际自由搏击精粹>>

13位ISBN编号：9787810037952

10位ISBN编号：7810037951

出版时间：1996-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：朱建华

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>

<<国际自由搏击精粹>>

书籍目录

目录

第一章 自由搏击概要

第二章 自由搏击基本势

一、自由搏击戒备势

(一) 自由搏击基本戒备势

(二) 自由搏击个性化戒备势

(三) 自由搏击戒备势的训练方法

二、自由搏击实战身法

三、自由搏击实战步型

四、自由搏击实战步法

(一) 基础步法

(二) 直线步法

(三) 变角度步法

(四) 自由搏击步法实战运用

(五) 步法训练步骤、要点和方法

第三章 自由搏击基本攻击技法

一、攻击拳法

(一) 攻击拳法基本要诀

(二) 直拳

(三) 勾拳

(四) 摆拳

(五) 翻背拳

(六) 锤拳

(七) 掖拳

二、攻击肘法

(一) 攻击肘法基本要诀

(二) 摆肘

(三) 挑肘

(四) 砸肘

(五) 逼肘

(六) 击肘

(七) 盖肘

(八) 反肘

三、攻击脚法

(一) 攻击脚法基本要诀

(二) 直线型攻击脚法

(三) 侧击型攻击脚法

(四) 上下型攻击脚法

(五) 腾空型攻击脚法

(六) 地趟型攻击脚法

四、攻击膝法

(一) 攻击膝法基本要诀

(二) 冲膝

(三) 侧膝

(四) 刺膝

<<国际自由搏击精粹>>

(五) 跪膝

(六) 飞膝

五、攻击摔法

(一) 攻击摔法基本要诀

(二) 自由搏击摔法基本原理

(三) 第一类摔法：攻击对手上体

(四) 第二类摔法：破坏对手重心腿

(五) 第三类摔法：攻击对手支撑脚

(六) 第四类摔法：扭转对手到极限

(七) 自由搏击防卫跌法

第四章 自由搏击特殊攻击技法

一、掌指攻击技

(一) 摔掌

(二) 手刀

(三) 底掌

(四) 戳指

二、倒地固锁技

(一) 固锁技法基本原理

(二) 主躯干固锁技

(三) 上肢固锁技

(四) 下肢固锁技

三、倒地攻击技

(一) 第一种形式典型技巧

(二) 第二种形式典型技巧

四、茅招

(一) 头击法

(二) 掐抓法

(三) 其它应急招法

第五章 自由搏击攻防实战

一、主动攻击技法

(一) 单一直接攻击法

(二) 组合攻击法

(三) 制动攻击法

二、全面防御技法

(一) 防御的原理

(二) 接触防御技法

(三) 非接触防御技法

(四) 综合防御技法

三、防御反击技法

(一) 防御反击原理

(二) 截击法

(三) 格挡反击法

(四) 躲闪反击法

(五) 引诱反击法

(六) 二次反击法

四、专门防御反击要诀

(一) 对拳法的全面防御和反击

<<国际自由搏击精粹>>

- (二) 对脚法的全面防御和反击
- (三) 对膝法的全面防御和反击
- (四) 对肘法的全面防御和反击
- (五) 对摔法的全面防御和反击

<<国际自由搏击精粹>>

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>