

<<武林轻功绝技>>

图书基本信息

书名：<<武林轻功绝技>>

13位ISBN编号：9787810039406

10位ISBN编号：7810039407

出版时间：1995-02

出版时间：北京体育大学出版社

作者：居山

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>

<<武林轻功绝技>>

书籍目录

目录

一、概述

二、轻功基本功夫

(一) 素质练习

1. 弹跳力练习法

2. 速度练习法

3. 耐力练习法

4. 平衡练习法

(二) 部位神功

1. 手功练习

2. 臂功练习

3. 脚功练习

4. 腿功练习

5. 腰功练习

三、轻功圣药秘方

(一) 去疲劳类神药妙方

(二) 提神类神药秘方

(三) 十大名贵补汤

四、轻功八大绝技

(一) 神行(飞毛腿)绝技

1. 速跑

2. 耐力跑

3. 负重跑

4. 障碍跑

(二) 飞跃绝技

1. 挺身式飞跃

2. 跨步式飞跃

3. 撑杆飞跃

4. 荡绳飞跃

5. 爬横绳飞跃

(三) 飞越绝技

1. 蹬越矮墙

2. 原地跳越高墙

3. 蹬越高墙

4. 支撑腾越过墙

5. 攀越高墙

6. 跨越篱笆墙

(四) 攀爬绝技

1. 蹬爬上房

2. 攀爬圆柱

3. 攀爬方柱

4. 攀爬楼角

5. 利用飞爪攀爬上楼

6. 利用匕首攀爬上房

7. 推杆攀爬上楼

<<武林轻功绝技>>

8.二人梯上房

9.四人梯上房

10.利用窗户攀爬

11.利用搭杆攀爬

(五) 躡房绝技

1.利用阳台躡房

2.利用窗台躡房

3.跳转身躡房

(六) 飞檐绝技

1.立臂直撑跨腿上

2.拉臂卷身上

3.抬腿挂上

(七) 走壁绝技

1.墙上行走

2.房顶上行走

(八) 落地绝技

1.纵身跳下落地

2.支撑跳下落地

3.悬垂跳下落地

4.悬垂下跳落, 地

5.利用绳子下落地

五、飞岩走壁神法

(一) 跨越上墙 壁上行走 纵身跳下

(二) 跨越上墙 墙上行走 支撑跳下

(三) 蹬爬上墙 墙上行走 悬垂跳下

(四) 野地速跑 攀岩飞崖 野地速跑

(五) 野地速跑 跳涧飞崖 坡地速跑

(六) 野地速跑 跳涧飞崖 野地速跑 攀爬岩崖

(七) 攀爬岩崖 野地速跑 跳涧飞岩 野地速跑

(八) 攀爬岩崖 野地速跑

六、躡房越脊奇术

(一) 蹬爬躡房越脊

(二) 利用两人梯躡房越脊

(三) 上躡卷身上房

(四) 上跳躡身上房

(五) 利用楼角攀爬上楼

(六) 利用排水管上楼

(七) 利用方立柱攀爬上房

(八) 攀爬楼角上楼

(九) 利用四人梯躡房越脊

(十) 连续躡上窗台阳台上楼

(十一) 两人梯上送躡房越脊

(十二) 两人协同躡房越脊

(十三) 利用两人梯和阳台躡房越脊

(十四) 利用阳台搭杆上楼

(十五) 利用匕首攀爬十墙草房

(十六) 利用推杆躡房越脊

<<武林轻功绝技>>

(十七) 利用飞抓蹿房越脊

七、轻功搏杀绝技

(一) 轻功避打防身术

1 飞毛腿逃避击打

2 飞跃术逃避击打

3 飞越术逃避击打

(二) 轻功追拿赶杀术

(三) 房上格斗速杀术

<<武林轻功绝技>>

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>