

<<保安防卫特技>>

图书基本信息

书名：<<保安防卫特技>>

13位ISBN编号：9787810039710

10位ISBN编号：7810039717

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨维

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>

<<保安防卫特技>>

书籍目录

目录

第一章 身体强化训练法

- 一、头的强化训练
 - 二、眼的强化训练
 - 三、颈的强化训练
 - 四、肩的强化训练
 - 五、肘的强化训练
 - 六、臂的强化训练
 - 七、腕的强化训练
 - 八、拳的强化训练
 - 九、掌的强化训练
 - 十、指的强化训练
 - 十一、爪的强化训练
 - 十二、胸的强化训练
 - 十三、腹的强化训练
 - 十四、肋的强化训练
 - 十五、腰的强化训练
 - 十六、胯的强化训练
 - 十七、挡的强化训练
 - 十八、臀的强化训练
 - 十九、膝的强化训练
 - 二十、腿、足的强化训练
- #### 第二章 保安徒手实战技法

- 一、迎敌实战姿势
- 二、交手实战开门法
- 三、克敌实用技术
- 四、连环脚制敌绝技
- 五、分筋错骨擒拿术
- 六、制敌伤残擒摔术

第三章 暗器应用

- 一、飞镖
- 二、飞刀
- 三、飞抓
- 四、飞石
- 五、链子枪
- 六、腰鞭
- 七、喷筒
- 八、袖炮
- 九、风火雷
- 十、烟雾弹

第四章 功夫修炼

- 一、内功修炼
- 二、吞吐排打功法
- 三、八卦九宫击桩功
- 四、阴阳手法的技与击

<<保安防卫特技>>

- 五、搜骨龙爪功
- 六、虎扑双撞掌功
- 七、武林飞行隐遁术

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>