

<<擒拿秘招>>

图书基本信息

书名：<<擒拿秘招>>

13位ISBN编号：9787810510547

10位ISBN编号：7810510541

出版时间：1996-08

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>

<<擒拿秘招>>

书籍目录

目录

第一章 擒拿要害秘招

第一节 拿指秘招

第二节 拿腕秘招

第三节 拿肘秘招

第四节 拿肩秘招

第五节 拿头秘招

第六节 拿颈秘招

第七节 拿踝秘招

第八节 拿膝秘招

第二章 擒拿打踢摔连环秘招

第一节 擒拿大连环秘招

第二节 擒打连环秘招

第三节 擒踢连环秘招

第四节 擒摔连环秘招

第三章 被拿解脱秘招

第一节 指被拿解脱秘招

第二节 腕被拿解脱秘招

第三节 肘被拿解脱秘招

第四节 肩被拿解脱秘招

第五节 头被拿解脱秘招

第六节 颈被拿解脱秘招

第七节 腿被拿解脱秘招

第八节 被揪抓解脱秘招

第九节 被搂抱解脱秘招

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>