

<<实战打法招招绝>>

图书基本信息

书名：<<实战打法招招绝>>

13位ISBN编号：9787810511117

10位ISBN编号：7810511114

出版时间：1998-09

出版时间：北京体育大学出版社

作者：万汉奎

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>

<<实战打法招招绝>>

书籍目录

目录

一、打法基础训练

- (一) 基本掌法
- (二) 基本拳法
- (三) 常见的格挡防御法
- (四) 基本肘法

二、实用掌击术

- (一) 戳掌类搏击术
- (二) 砍掌类搏击术
- (三) 登掌类搏击术
- (四) 扇掌类搏击术
- (五) 勾手类搏击术
- (六) 卡爪类搏击术

三、实用拳法

- (一) 基本进攻方法
- (二) 组合进攻拳法
- (三) 简单防守反击法
- (四) 高级防守反击法

四、实用肘法

五、功力辅助训练

- (一) 打沙包
- (二) 拳掌训练法
- (三) 古今验方

<<实战打法招招绝>>

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>