

## <<解脱与防卫>>

### 图书基本信息

书名：<<解脱与防卫>>

13位ISBN编号：9787810511445

10位ISBN编号：7810511440

出版时间：1997-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杜仲勋

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>

## <<解脱与防卫>>

### 内容概要

解脱与防卫，ISBN：9787810511445，作者：杜仲勋，杜泓编著

## <<解脱与防卫>>

### 书籍目录

#### 目 录

人体站立方位图

人体部分关节活动图

#### 第一章 概 述

一、解 脱

二、解脱与防卫技术的实用原则

#### 第二章 基本功和基本技术动作

一、腕肘被抓解脱

二、腿 法

三、步 法

四、倒地法和滚翻

五、腰背练习

六、手臂屈伸

#### 第三章 实用解脱与防卫

#### 第四章 实用解脱与防卫套路对练

一、对擒拿

二、徒手对打

<<解脱与防卫>>

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>