

<<散手道手搏精义/实用散手道教程>>

图书基本信息

书名：<<散手道手搏精义/实用散手道教程>>

13位ISBN编号：9787533729653

10位ISBN编号：753372965X

出版时间：2004-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：杨维

页数：140

字数：127000

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>

<<散手道手搏精义/实用散手道教程>>

内容概要

实用散手道教程之三·《散手道手搏精义》，共分四个单元，20课，100课时，具体讲授散手道手搏技术概述、拳法类手搏技术、掌法类手搏技术和推手技术等内容。

作者简介

杨维博士，1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。

毕业于北京体育学院，中国当代武术名家，美国世界名人科学院武术博士。

现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任，俄罗斯远东国立大学武术客座教授，黑七段，国际级武术裁判。

杨维博士自幼随父杨乃文学习杨氏八卦掌

书籍目录

第一单元 手搏技术概述 一、手搏技术的分类 二、人体的尖端优势 三、力的来源与传递 四、手搏的攻击形式 综合测试第二单元 基本拳法技术 第一课 劈拳技术 第二课 钻拳技术 第三课 崩拳技术 第四课 炮拳技术 第五课 横拳技术 第六课 鞭拳技术 综合测试第三单元 基本掌法技术 第七课 劈掌技术 第八课 切掌技术 第九课 推掌技术 第十课 拍掌技术 第十一课 插掌技术 第十二课 抓手技术 综合测试第四单元 推手法技术 第十三课 棚法技术 第十四课 (扌履) 法技术 第十五课 挤法技术 第十六课 按法技术 第十七课 采法技术 第十八课 捌法技术 第十九课 肘法技术 第二十课 靠法技术 综合测试

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>