

<<徒手夺凶器>>

图书基本信息

书名：<<徒手夺凶器>>

13位ISBN编号：9787537539432

10位ISBN编号：753753943X

出版时间：2009-9

出版时间：河北科技出版社

作者：舒建臣

页数：328

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>

<<徒手夺凶器>>

内容概要

徒手夺凶器是系统介绍徒手夺凶器内容的书。

本书从基本理论知识、基本技术、功法等方面具体地介绍各种夺凶器之法。

它是我国劳动人民在斗争实践中创造的优秀的文化遗产，并随着搏击技术的发展，从实践到理论越来越丰富。

全书突出了夺凶器技术的攻防演变之巧，展示徒手夺凶器的精妙技术，图文并茂，通俗易懂，以供广大读者学习和参考。

<<徒手夺凶器>>

书籍目录

第一章徒手夺凶器概述 第一节徒手夺凶器的概念、目的和任务 第二节徒手夺凶器的内容和主要特征 第三节学习徒手夺凶器注意事项第二章徒手夺凶器基本理论 第一节人体解剖结构和要害部位 第二节徒手夺凶器的技能形成的三个阶段 第三节徒手夺凶器基本要素第三章徒手夺凶器基础训练 第一节徒手夺凶器训练的不同阶段和任务 第二节体能训练 第三节徒手夺凶器训练损伤的预防和卫生第四章徒手夺凶器基本技术 第一节格斗式 第二节步法 第三节格斗技术 第四节凶器分类 第五节凶器握法和击法 第六节夺凶器防守技术 第七节防守反攻技术第五章实用双人対练

<<徒手夺凶器>>

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>