

<<解脱擒拿术>>

图书基本信息

书名：<<解脱擒拿术>>

13位ISBN编号：9787537539456

10位ISBN编号：7537539456

出版时间：2009-9

出版时间：河北科技出版社

作者：舒建臣

页数：303

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>

<<解脱擒拿术>>

内容概要

解脱擒拿术是擒拿术的相关技术产物，它是在擒拿术的基础上形成的一种专门徒手防卫的技术技能。它是随着擒拿术的发展，按照擒拿术的实际需要，以保护自身免受侵害为目的的防卫技术技能。

本书的解脱擒拿术内容，可以配合此套擒拿术系列丛书进行互相贯通融合应用。

解脱擒拿术吸取了中华武术中各类拳种和流派的技击的方法、格斗技术，并借鉴了海外武功的一些格斗精粹，并与摔跤、擒拿基本技术、擒拿术等有机地结合起来，构成了解脱擒拿术这一技击术。

<<解脱擒拿术>>

书籍目录

第一章 解脱擒拿术概述 第一节 解脱擒拿术的概念 第二节 解脱擒拿术的原理 第三节 解脱擒拿术的原则 第四节 解脱擒拿术的要素第二章 解脱擒拿术基本功训练 第一节 手臂功 第二节 腰背功 第三节 腿功第三章 解脱擒拿术基本技术 第一节 基本知识 第二节 格斗姿势 第三节 步法 第四节 进攻技术 第五节 防守技术 第六节 摔法技术 第七节 倒地技术 第八节 解脱擒拿术相关问题第四章 实用双人対练

<<解脱擒拿术>>

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>