

<<擒拿.解脱.反擒拿>>

图书基本信息

书名：<<擒拿.解脱.反擒拿>>

13位ISBN编号：9787564400859

10位ISBN编号：7564400854

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：舒建臣

页数：251

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>

## <<擒拿.解脱.反擒拿>>

### 内容概要

擒拿术是武术踢、打、摔、拿四大技击术的一个组成部分，作为中华武术宝贵的文化遗产之一，擒拿术具有较明显的技击防卫作用，因而受到人们的喜爱。

在本书中将擒拿术分为擒拿、解脱和反擒拿三个部分介绍。

擒拿是实施技术擒住对手，解脱是针对对手的实施擒拿法予以解脱，反擒拿是根据对对手的拿技予以反擒，或在解脱对手的拿技后随即予以反擒。

## &lt;&lt;擒拿.解脱.反擒拿&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 擒拿术基础知识 第一节 擒拿术人体生理解剖 第二节 擒拿术力学技巧第二章 擒拿术基础训练 第一节 擒拿术训练导言 第二节 擒拿术基础训练功法 第三节 擒拿术专项功法训练 第四节 格斗技击术和防守技术训练 第五节 擒拿术步法训练 第六节 擒拿术基本手法训练 第七节 擒拿术对练注意事项 第八节 擒拿术战术要点第三章 实用擒拿术101招精解 1.托肘推击 2.俯身压肘 3.托掌折腕 4.踹腿别肘 5.托臂压肘 6.击腋别臂 7.拳击抱臂 8.击胸撞肘 9.摆肩扭腕 10.托腕折肘 11.抓腕掐喉 12.格臂靠身 13.抹面勾腿 14.扭腕推头 15.撤身拧臂 16.扣掌压肘 17.膝撞扭腕 18.托肘掐喉 19.抓腕缠臂 20.抓腕扛肘 21.抓腕格踢 22.折腕踢裆 23.托臂踹腿 24.折指托肘 25.扣指压肘 26.拧臂踹腿 27.拧臂撞肘 28.抓胸顿肘 29.抓腕砸肘 30.撞肘挫面 31.抓腕绷肘 32.折指掐喉 33.抓指掀腕 34.别臂垮肘 35.压肘踹膝 36.旋腕擒臂 37.旋腕推抓 38.甩腕掀指 39.抓臂掀腕 40.插步扣颈 41.转身肘压 42.撩踢抓裆 43.击面擒臂 44.俯身擒抓 45.拧腕击肘 46.抓胸靠臂 47.扣腕掀指 48.抓腕垮肘 49.转身肘击 50.翻腕压肘 51.挺身折腕 52.靠身擒臂 53.俯身顶抱 54.转身擒臂 55.抓腕托肘 56.屈臂擒腕 57.拿腕击胸 58.推臂扣颈 59.转身拧臂 60.送臂抓发 61.抽手击面 62.靠身掐喉 63.搓腕扛臂 64.抽手擒臂 65.翻腕折臂 66.翻腕扭臂 67.缠腕击面 68.缠腕绊腿 69.搬指踹腿 70.压肘击面 71.抓指折腕 72.屈肘折腕 73.抽手压腿 74.插步别腿 75.砸背按打 76.拧头拦腿 77.掐喉压肘 78.压臂顶膝 79.砸颈压臂 80.提腿抓打 81.击面绊腿 82.肘击膝撞 83.回肘夹颈 84.耸肩夹颈 85.搬臂别腿 86.抓臂背摔 87.按颈撞头 88.抓臂击面 89.压颈掏裆 90.撩腿压颈 91.膝撞拧头 92.击头锁颈 93.击面拧头 94.拉臂绊腿 95.撩腿扣颈 96.顶胸拧头 97.抽腿踹腹 98.抽腿剪腰 99.搬臂夹颈 100.抽手擒腿 101.搬指擒臂

<<擒拿.解脱.反擒拿>>

#### 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>