

<<擒拿与反擒拿>>

图书基本信息

书名：<<擒拿与反擒拿>>

13位ISBN编号：9787810031394

10位ISBN编号：7810031392

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杜仲勋

页数：222

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>

<<擒拿与反擒拿>>

书籍目录

目录

人体站立方位图

人体骨骼略图

人体要害部位略图

人体主要关节活动范围略图

第一章 概论

一 擒拿与反擒拿

二 擒拿与反擒拿的技术特点

三 擒拿与反擒拿技术的实用原则

第二章 基本技术和基本功

一 手型、手法

二 步型、步法、腿法

三 腿法

四 肘、膝的击法

五 滚翻和倒地法

六 腰、腿功练习法

七 手、臂功练习法

第三章 实用技术

<<擒拿与反擒拿>>

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>