

<<伤元擒格招>>

图书基本信息

书名：<<伤元擒格招>>

13位ISBN编号：9787810038881

10位ISBN编号：7810038885

出版时间：1997-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏峰

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>

## <<伤元擒格招>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 伤元擒格招概述

##### 第一节 伤元擒格招特点

##### 第二节 作元擒格招精要

##### 第三节 伤元擒格招劲法

###### 一、沾粘劲

###### 二、听劲

###### 三、懂劲

###### 四、化劲

###### 五、引劲

###### 六、拿劲

###### 七、发劲

###### 八、借劲

###### 九、提劲

###### 十、沉劲

###### 十一、截劲

###### 十二、钻劲

##### 第四节 伤元擒格招技击范围

###### 一、拿关节

###### 二、拿筋脉

###### 三、拿骨术

###### 四、拿穴位

##### 第五节 伤元擒格招技击要领

##### 第六节 伤元擒格招的实施通病

##### 第七节 伤元擒格招的擒拿与反擒拿

##### 第八节 伤元擒格招对身体的要求

#### 第二章 伤元擒格招功力训练

##### 第一节 大力鹰爪功

###### 一、百日筑基功

###### 二、丹田修炼功

###### 三、五心纳气功

###### 四、金针断筋功

###### 五、鹰叼乾坤功

###### 六、采气修炼功

###### 七、神力吸阴功

###### 八、铁指寸劲功

###### 九、阴阳捻石功

##### 第二节 伤元擒格招基本功练法

###### 一、拧把练习

###### 二、拿手练习

###### 三、绕腕练习

###### 四、缠腕练习

###### 五、拉手练习

###### 六、抢把练习

###### 七、翻腕练习

## <<伤元擒格招>>

八、缠手练习（活步）

九、脱把练习

第三章 伤元擒格招基本技术图解

第一节 擒拿技术的攻击目标

一、人体上盘要害部位及其机理

二、人体中盘要害部位及其机理

三、人体四肢要害关节及其机理

第二节 擒拿技术的基本形态

第三节 擒拿技术基本手法50招

第四章 伤元擒格招实用技术详解

第一节 传统擒拿技术49招

第二节 倒地擒拿制敌法

一、仰卧制敌法

二、侧卧制敌法

三、俯卧制敌法

四、坐卧制敌法

第三节 反擒拿制敌法

一、解脱与反拿

二、解脱与脱打

三、倒地解脱法

第四节 踢打摔拿综合制敌法

<<伤元擒格招>>

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>