

<<绝腿秘招>>

图书基本信息

书名：<<绝腿秘招>>

13位ISBN编号：9787810510578

10位ISBN编号：7810510576

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵振忠

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>

## &lt;&lt;绝腿秘招&gt;&gt;

## 书籍目录

## 目录

## 第一章 概说

## 第二章 腿法训练

## 一 腿的基本训练

## 二 腿部力量训练

## 第三章 救命48绝腿

## 一 踩膝腿

## 二 玉女穿梭蹬膝腿

## 三 跳步踩膝腿

## 四 马张嘴转身下踩腿

## 五 片旋撞肘横踩腿

## 六 踢裆腿

## 七 乌龙翻身摆踢腿

## 八 十字飞球加一腿

## 九 倒踢紫金冠

## 十 窝心腿接滑踏腿

## 十一 提膝压肘腿

## 十二 螳螂手接侧蹬腿

## 十三 青猴闹洞蹬膝腿

## 十四 俯身后蹬腿

## 十五 转身勾子腿

## 十六 乌龙绞柱滚身腿

## 十七 耽颈后别摔

## 十八 斜飞横撑腿

## 十九 抱腿拌摔

## 二十 侧摔抱腿反砸锤

## 二十一 踢肛腿

## 二十二 跳步金绞腿

## 二十三 仰面观天蹬腹腿

## 二十四 罗汉蹬肚腿

## 二十五 倒地罗汉伸腿

## 二十六 掩手炮加双蹬腿

## 二十七 兔子蹬鹰腿

## 二十八 踢膝斜飞腿

## 二十九 狮子蹬山单飞腿

## 三十 双飞腿

## 三十一 狸猫上树锁喉腿

## 三十二 斜身跺子加一腿

## 三十三 猿猴倒行加一腿

## 三十四 反臂劈山加一腿

## 三十五 跳踩后扫腿

## 三十六 黄狗滚地扫踢腿

## 三十七 滚腿后扫

## 三十八 前扫堂加双飞腿

## 三十九 猿猴团身加扫腿

<<绝腿秘招>>

- 四十 后扫腿
- 四十一 螺旋侧蹬腿
- 四十二 侧卧滑蹬腿
- 四十三 仙人过桥后摆腿
- 四十四 抱腿滚翻加摆腿
- 四十五 侧趴勾蹬腿
- 四十六 侧趴截蹬腿
- 四十七 正趴前撞腿
- 四十八 正趴翻身单蹬腿

<<绝腿秘招>>

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>