

<<巴西柔术>>

图书基本信息

书名：<<巴西柔术>>

13位ISBN编号：9787811001969

10位ISBN编号：7811001969

出版时间：2004-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：席连正,魏峰

页数：324

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>

<<巴西柔术>>

内容概要

今天，我将巴西柔术或格雷西柔术详细讲解出来的目的，是想为广大搏击爱好者研究这一世界顶尖武道提供一本翔实的教材，而且无论你是练习何种武道的；也无论你是否有无基本功，巴西柔术都将极大的锐化你的攻击力与提高你的现实格斗水平。

毕竟这是一种通过赤裸裸的残酷搏击所磨练出来的超强格斗术，而且它已具备了一套相当完整的训练体系，只要你按教材认真练习，相信定可在短时间内使你的搏击实力有一个跨步跃升，因为巴西柔术已经是一套极为成功的训练模式，你只需搬过来即可。

这是目前世界上首本中文巴西柔术教科书，也是首本将巴西柔术的站立格斗技及地面战技系统讲述出来的教科书。

<<巴西柔术>>

书籍目录

前言第一章 巴西柔术的渊源与内涵 第一节 巴西柔术的祖先是武术 第二节 格雷西柔术简介 第三节 格雷西家族与日本柔术的恩怨 第四节 巴西柔术的优点分析 第五节 巴西柔术的缺点分析 第六节 展望巴西柔术的未来 第七节 巴西柔术训练中的注意事项第二章 巴西柔术的基本功训练 第一节 巴西柔术基本格斗站姿训练 第二节 巴西柔术基本步法训练 第三节 巴西柔术基本抓握方法训练 第四节 巴西柔术解脱抓握方法训练 第五节 巴西柔术中抵御对手进身方法训练第三章 巴西柔术的地战专项基本功训练 第一节 巴西柔术倒功训练 第二节 巴西柔术倒地对抗动作训练第四章 巴西柔术站立摔打技术训练 第一节 大外刈 第二节 背负投 第三节 内股 第四节 大内刈 第五节 体落 第六节 大腰 第七节 膝车 第八节 后腰 第九节 指腰 第十节 小内刈 第十一节 小外刈 第十二节 擒臂摔 第十三节 朽木倒摔 第十四节 巴投摔 第十五节 舍身牵摔第五章 对站立摔打技术的反攻 第一节 对抗大外刈摔技 第二节 对抗背负投摔技 第三节 对抗腰技摔技 第四节 对抗膝车摔技第六章 致命绞技第七章 巴西柔术核心技术——无敌关切技第八章 巴西柔术连续摔打技术第九章 巴西柔术的地战杀手锏——固技第十章 巴西柔术经典地战技巧展示第十一章 巴西柔术的直接打击技术训练后记

<<巴西柔术>>

章节摘录

插图

<<巴西柔术>>

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>