

《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

出版社：北京体育大学出版社

作者：魏峰

页数：411

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

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 伤元擒格招精要

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

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：www.tushu000.com