

# 《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

出版社：北京体育大学出版社

作者：赵振忠

页数：98

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](http://www.tushu000.com)

## 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

##### 四十 后扫腿

##### 四十一 螺旋侧蹬腿

## 《绝腿秘招》

- 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)