

《防卫术》

图书基本信息

书名：《防卫术》

13位ISBN编号：9787564069384

10位ISBN编号：7564069384

出版时间：2013-1

出版社：刘勇 北京理工大学出版社 (2013-01出版)

作者：刘勇

页数：230

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

《防卫术》

内容概要

本书共分为基本拳腿法、基本摔法、基本擒拿法三部分，主要内容包括：手型、步型与步法；拳法技术；腿法技术等。

《防卫术》

书籍目录

第一章 基本拳腿法 第一节 手型、步型与步法 一、手型 二、步型 三、实战姿势(预备势) 四、步法 五、步法的训练 第二节 拳法技术 一、冲拳 二、贯拳 三、抄拳 四、弹拳 五、劈拳 六、横扣拳 七、拳法组合(左架实践姿势开始,以下均同) 第三节 腿法技术 一、蹬腿 二、后蹬腿 三、踹腿 四、横摆踢腿 五、转身横扫腿 六、勾踢腿 七、腿法组合 第四节 进攻技术的训练 一、慢速度原地练习 二、结合步法练习 三、假设性练习 四、不接触的攻防练习 五、“喂”靶练习 六、打固定靶 七、条件实战 八、实战练习 第五节 防守技术 一、防守的方法 二、防守技术的训练方法 第七节 散手技术分析 一、实战姿势 二、步法 三、进攻技术 五、防守反击第二章 基本摔法 第一节 摔跤技术的理论基础 第二节 摔跤基本姿势、抓握方式及步法移动 一、站立姿势 二、跪撑姿势 三、抓握方式 四、步法移动 第三节 转移第三章 基本擒拿法

《防卫术》

编辑推荐

刘勇编著的《防卫术(精)》所收录的都是在社会上开展较为普遍的防身术项目，共有三个部分，分别是基本拳腿法、基本摔法、基本擒拿法。采用图文结合的方式，深入浅出，易懂，易学，易练。本书既适合初学者，也适合具备一定基础的学员；既适合广大干警进行强身健体参考，也适合武术爱好者阅读和参考。

《防卫术》

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:www.tushu000.com