

《武术实用技法精粹》

图书基本信息

书名：《武术实用技法精粹》

13位ISBN编号：9787500931089

10位ISBN编号：7500931085

出版时间：2007-7

出版社：人民体育

作者：武兵//武冬

页数：427

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

《武术实用技法精粹》

内容概要

本书可谓是对中华武术优秀实用武技的梳理，是笔者对实用武技潜心研究和勤修体悟的结晶，是融科学性、系统性、实用性、易学性为一体的一本致真读物，同时也是广大武术爱好者健身防身的良师益友，是众多武术运动员、武警和公安干警提高技艺的必备读物。

《武术实用技法精粹》

作者简介

武兵 山西省大同市人，中共党员，毕业于北京体育大学，中国武术段位6段，国家一级裁判，高级教练员；历任山西省大同市武术培训中心总教练，大同市体育运动学校武术、散打总教练，大同市武兵武术学校校长兼总教练，现任北京双武培训中心总教练。

武兵出生于武术世家，从小随父习武，并经武术界多位名家指导，勤修静悟，后逐步在武坛崭露头角，在国内、国际各类大赛中荣获武术、散打冠军共计16个。他从18岁开始从事教练工作，先后在河北、山西、天津、北京等地的武术机构任教，培养出了众多的优秀人才，同时还多次担任各级武术、散打比赛的裁判工作。

在执教之余，又先后在全国武术专业杂志《中华武术》《武魂》《少林与太极》《武当》《武林》《精武》《搏击》《拳击与格斗》上发表了200余篇武学文章，2004年和2005年两次荣获全国武术有奖征文大奖，并有多部专著，如《泰拳技巧图解》《武术运动损伤防治大全》《散打精踢100招》和《散打绝打100招》等。此外，中国青少年音像出版社、人民体育音像出版社出版发行了由作者讲解和演练的《中国武术大系——学散手》和《世界搏斗武技系列教学片——泰拳》VCD光盘。

武冬 山西大同人，中共党员，北京体育大学毕业，现任北京体育大学武术学院副教授。

出生于武术世家，自幼随父习武，在各类武术比赛中屡获佳绩，著书立说颇丰。

《武术实用技法精粹》

书籍目录

一、头撞技法二、手打技法 (一)拳技绝打法 (二)掌技搏杀法 (三)勾技制敌法 (四)爪技实用法 (五)指技点戳法三、腿踢技法 (一)弹腿技法 (二)蹬腿技法 (三)踹腿技法 (四)勾腿技法 (五)边腿技法 (六)撩腿技法 (七)点腿技法 (八)钉腿技法 (九)劈腿技法 (十)旋摆腿技法 (十一)低位腿技法 (十二)高飞腿技法 (十三)地躺腿技法四、肘击技法 (一)出肘要旨 (二)肘技实用法五、膝顶技法 (一)膝技攻击法 (二)膝技防守法六、快摔技法七、锁拿技法八、巧跌技法九、高级技法 (一)手脚同动制敌技法 (二)肘膝同打技法 (三)贴身靠打技法 (四)实用捞腿绝艺 (五)三点怪异打斗法 (六)女子防身实用奇招 (七)传统武术名招揭秘 (八)精锐实战组合技 (九)无敌绝命连环腿

《武术实用技法精粹》

编辑推荐

本书可谓是对中华武术优秀实用武技的梳理，是笔者对实用武技潜心研究和勤修体悟的结晶，是融科学性、系统性、实用性、易学性为一体的一本致真读物，同时也是广大武术爱好者健身防身的良师益友，是众多武术运动员、武警和公安干警提高技艺的必备读物。

《武术实用技法精粹》

精彩短评

1、简单适用，易学易用，即可以强身，也可以防身。

《武术实用技法精粹》

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