

《一脚制敌》

图书基本信息

书名：《一脚制敌》

13位ISBN编号：9787535772558

10位ISBN编号：7535772552

出版时间：2012-11

出版社：湖南科技出版社

作者：杨连村

页数：177

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

《一脚制敌》

内容概要

《一脚制敌》详细描述腿法在危险情况下制敌取胜的实际运用，场景分析到位，配以500幅图片，易学易用，真正做到“不求套路，只讲实效”。《一脚制敌》首先对腿法动作进行了适当的理论分析，介绍了中华武术中的35种不同步型、腿法动作技术与要点，继而在“一脚制敌实用绝招”一章中，列出了近百种用腿脚踢、踹、蹬、点、顶、摆、撩、戳等防身自卫方法，包括有各种险情下的腿脚击敌上肢实用法、腿脚击敌下肢防身法、腿脚击敌头部自卫快招、腿脚击敌裆部狠招、腿脚击敌腹肋部速效招法以及腿脚特殊击敌方法等。

《一脚制敌》

作者简介

杨连村，河南师范大学副教授、河北省气功研究会理事。出生武术世家，自幼练武，毕业于河北师范大学体育系，在武术的学术和实际操作上均有相当的造诣，出版过《南拳北腿精讲精练》《徒手点穴制敌》《点穴与解穴》等书，并曾受邀到英、法、德等国讲学及表演。

书籍目录

第一章 腿法动作准备知识

第一节 寸脚动作的解剖学分析

一、寸脚动作结构分析

二、寸脚动作关节运动及原动肌的工作分析。

三、寸脚运动解剖学的分析与讨论

第二节 中华武术中种不同步型

一、开立步

二、弓步

三、反丁字弓步

四、掰弓步

五、双弓步

六、马步

七、一字马步

八、半马步

九、偏马步

十、夹马步

十一、虚步

十二、仆步

十三、歇步

十四、坐盘

十五、内盘步

十六、外盘步

十七、丁步

十八、丁字步

十九、丁戮步

二十、前点步

二十一、后点步

二十二、独立步

二十三、立体式步

二十四、雀步

二十五、交叉步

二十六、护裆步

二十七、单蝶步

二十八、跪步

二十九、拐步

三十、横裆步

三十一、戮步

三十二、醉跌步

三十三、雁行步

三十四、骑龙步

三十五、猴步

第二章 腿法动作技术

第一节 阴暗腿法

一、偷腿

二、搓脚

三、侧倒撞脚

四、寸脚

五、地拧脚

六、踩脚

第二节 少见腿法

- 一、锥钻脚
- 二、纵身下蹬脚
- 三、斜撇腿
- 四、空中飞夹腿
- 五、单轮点腿
- 六、蹶脚

第三节 连环腿法

- 一、后倒连环腿
- 二、腾空左右踢
- 三、连续上蹬腿
- 四、乌龙绞柱腿

第四节 防守腿法

- 一、里挂腿
- 二、外挂腿
- 三、里格腿
- 四、外格腿
- 五、圈腿

第五节 常见腿法

- 一、弹腿
- 二、蹬腿
- 三、里合腿
- 四、外摆腿
- 五、横踢腿
- 六、勾踢腿
- 七、侧踹

第三章 一脚制敌实用绝招

第一节 各种险情下腿脚击敌上肢实用法

- 一、抓压断敌左臂
- 二、膝顶断肘
- 三、快踢断手腕
- 四、拧顶残右臂
- 五、突踢击左腋
- 六、猛踢击右臂
- 七、搬夹右臂残
- 八、抓手击伤右腋
- 九、膝跪断敌臂
- 十、脚起击膝、肘

第二节 出门遭敌攻打时，腿脚击敌下肢防身法

- 一、摆蹶膝伤残
- 二、下踩断小腿
- 三、快脚击腿
- 四、寸脚断敌胫骨
- 五、狠踩敌脚面
- 六、后扫摔敌
- 七、右盘勾左磕砸
- 八、猛踢腿胫窝
- 九、盘压断膝

十、速踹敌腿

十一、趴点、蹬连环腿

十二、拿敌臂断敌腿

十三、拳打上脚踩下

十四、偷蹬敌腿

十五、断手、脚两腕

十六、闪防击腿

十七、反、正连踢摔敌

十八、抓踢快招

十九、预防踹攻伤敌

二十、拿拧蹶攻

二十一、里合腿击上接蹬下

二十二、勾打敌倒

二十三、侧倒蹬膝

二十四、下蹲搓击伤敌脚

二十五、贯耳震脚

二十六、肩扛右腿断左腿

二十七、抓头伤腿

二十八、腿防偷击

二十九、伤臂侧踹

三十、中、下部连击

三十一、上、下连环击敌

三十二、击面跺脚

第三节 有危险时腿脚击敌头颈部自卫快招

一、摔敌踩颈

二、踢下踢上连招攻

三、趴点门面

四、突起踢头

五、顶拧头颈

六、防下路攻上路

七、空中击头

八、朝天蹬击敌

九、缠丝上踢

十、遇扫先拦后踢

十一、敌倒快转击头

十二、劈腿击敌头后

十三、借力跳击

十四、防点相连

十五、闪防起脚

十六、高跳下蹬

十七、拿臂猛攻上

十八、跳转高扫

十九、正踢中反撩上

二十、拳虚打脚实攻

二十一、遇强近摔带踢

二十二、巧拿巧攻

二十三、里格接右横扫击头

二十四、下踩上踢解危

二十五、背摔接踢击头部

- 二十六、飞膝抱顶敌头面
- 二十七、单轮腿怪招击敌面
- 二十八、左右转身出招
- 二十九、腾空侧踹

第四节 平时制敌腿脚击敌裆部狠招

- 一、搬拧腿脚击裆
- 二、上掐脖下攻裆
- 三、鸳鸯脚撩击裆
- 四、速防快攻铲敌裆
- 五、卷臂暗击裆
- 六、被抱弯勾腿击裆
- 七、打上击中踢下
- 八、抓腿后倒腿起伤裆
- 九、先摔后踩敌裆
- 十、顶击裆伤
- 十一、敌失重心我出击
- 十二、左腿左格前蹬
- 十三、腿起击裆解险
- 十四、拨抓防勾裆
- 十五、上防头面下踢裆残
- 十六、屈圈防伸直踹
- 十七、手搬臀坐脚攻
- 十八、里膈后蹬
- 十九、抱、别腿摔紧接蹬
- 二十、后摆防守前踢攻击
- 二十一、侧倒上勾裆

第五节 腿脚击敌腹部速效招法

- 一、抓倒踢断敌肋骨
- 二、飞膝顶腹
- 三、勾踢接踹
- 四、擒腕伤敌肋
- 五、虚点实蹬腹肋
- 六、剪点腿击敌
- 七、拳打脚踢肋
- 八、左、右猛攻击
- 九、进身抓颈顶腹
- 十、断臂断肋
- 十一、虚实相兼
- 十二、快摔踩肋
- 十三、防止止跳起蹬中
- 十四、敌来拧臂攻肋
- 十五、转身猛击腹
- 十六、穿云脚击腹
- 十七、举臂接阴腿
- 十八、拉、推、踢三连击
- 十九、快脚穿腹肋
- 二十、擒腿伤肋
- 二十一、拦蹬快脚
- 二十二、上步反弹攻击

二十三、戮脚钻腹

二十四、拧敌脚踢右肋

二十五、飞身空中出击

第六节 腿脚击敌腰背部护己方法

一、擒拿肩脚劈敌腰

二、摆尾脚击伤敌背

三、剪击敌腰眼

四、左转击头，右转击腰

五、敌进快闪速踹腰

六、踹、拿、顶连续攻敌

第七节 两脚同时攻击特殊招法

一、倒地双脚蹬裆膝

二、空中双脚击腹

三、敌倒跳上踩敌身

四、双蹬摔伤敌身

五、下踩腿伸直蹬背

六、凌空双飞倒击敌

七、前滚翻蹬双腿

八、撑地侧身断敌腿

九、后滚双蹬敌裆伤

《一脚制敌》

章节摘录

一、摔敌踩颈敌右脚上步，用两手抓我两肩时，我用右手从上抓敌右手腕，用左手从下抓敌左肘处（图4114）。然后两脚向前进步，身体右转，用左脚卡住敌脚，臀部顶住其腹部，同时两手用力把敌两臂向下按住，使敌两臂被制（图4115）。上动不停，我上体前俯，臀部上顶，使敌两脚离地被我背起（图4116）。上动不停，敌被我背摔在地下，面部朝上，我立即用右脚向下踩住敌颈部（图4117）。要点：背摔要快，两手须同时用力下拉，敌被摔倒后要马上踩击。

二、踢下踢上连招攻敌、我双方格斗姿势站立（图4118）。当敌注意我身体上部时，我身体右转，右腿支撑，用左脚向前踢击敌右脚外侧（图4119）。敌被击时上体前倾、低头看时，我左腿屈时回收后不停，立即挺膝伸直向侧上方踢出，用脚掌攻击敌头面部（图4120）。要点：连招攻击要连贯紧凑，支撑腿的脚五趾抓地，维持好身体平衡。图4119图4120

《一脚制敌》

编辑推荐

《一脚制敌》编辑推荐：“手是两扇门，全凭脚打人”，各种脚法详解，各场场景实战运用，用最快的方法学最实用的功夫！最易学、最实用的脚法功夫，告诉你如何用最实用的脚法应对各种险情、制敌防身。各种险情下近百种脚法的实际运用，对实战效果的极致追求。近500幅图片详解技术动作，倾囊相授，绝不藏私。

《一脚制敌》

精彩短评

- 1、好书，送货也快，赞一个，推荐。
- 2、这个书我在书店买过，开始看的还好，后来回家仔细一看，上当了，书的内容都是凑数的，不推荐
- 3、内容丰富，讲解精彩。
- 4、国家瑰宝，应发扬光大
- 5、当时刚好在关注内八腿、外八腿，名腿暗腿来着；看到这书又便宜，内容又丰富，就买了。其实，买了一直没仔细看，回过头来想想，好多购书者其实都和我一样吧。反省一下，其实就是贪多嚼不烂的道理了。买不买大家自己决定吧，反正有时候买书本身就是一种乐趣吧，不看也罢。
- 6、通俗易懂，一学就会，好书。
- 7、这个，貌似是功夫吧，不会我买的
- 8、防身必读之书。
- 9、简单而全面，实用而非炫烂，朴实呀
- 10、对传统腿法进行了现代科学解剖，很全面。不错。
- 11、比较实用，但有些武术功底的来练会好一点，图片印的还是不尽人意。。。。还是那句话：天下武功，唯快不破，唯精不破。

《一脚制敌》

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