

<<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

出版单位：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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)传统武术名招解秘(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>>

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:<http://www.tushu007.com>