第一图书网, tushu007.com

<<中国擒拿术>>

图书基本信息

书名：<<中国擒拿术>>

13位ISBN编号：9787537539449

10位ISBN编号：7537539448

出版时间：2009-9

出版时间：河北科技出版社

作者：舒建臣

页数：343

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从擒拿的历史发展形成和传播人手，介绍擒拿术的基本理论知识、基础动作、基本功法等等，全面地叙述擒拿的基本理论知识、人体各部的拿法、制胜之道和克敌之法。
对于传统武术各拳种流派的擒拿技术进行综合整理，按擒拿术的基本形态、擒拿部位、机理分类和说明。
运用人体解剖、生理、力学、运动生物力学和对抗心理学等现代科学对中国擒拿术和擒拿机理进行探研分析，以系统论、控制论的观点探讨擒拿术的基本规律，以便广大爱好者参照学习和共同研究。
　当然，要使擒拿术达到适用于战场或其他形式，达到实用的境界，最重要的是放下书本，走出去实践。

<<中国擒拿术>>

书籍目录

第一章 擒拿术内容和特点 第一节 擒拿术内容 第二节 擒拿术特点第二章 擒拿术基本知识 第一节 擒拿术组成要素 第二节 擒拿术运用法则 第三节 擒拿术运用对人体的基本要求 第四节 力在擒拿术的作用 第五节 擒拿术战术要点第三章 擒拿术基本功和基本技术 第一节 擒拿术基本功 第二节 擒拿术专项功 第三节 擒拿术基本技术 第四节 格斗技术 第五节 擒拿基本技术第四章 擒拿术技术机理 第一节 擒拿术人体解剖部位图说 第二节 头部擒拿部位和技术机理 第三节 颈部擒拿部位和技术机理 第四节 躯体擒拿部位和技术机理 第五节 肩部擒拿部位和技术机理 第六节 肘部擒拿部位和技术机理 第七节 臂腕部擒拿部位和技术机理 第八节 掌指部擒拿部位和技术机理 第九节 髋部擒拿部位和技术机理 第十节 膝部擒拿部位和技术机理 第十一节 腿踝脚部擒拿部位和技术机理第五章 实用双人对练

编辑推荐

《中国擒拿术》是中国擒拿术丛书之一。

第一图书网, tushu007.com

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