

<<军警实用格斗术(上下)>>

图书基本信息

书名：<<军警实用格斗术(上下)>>

13位ISBN编号：9787810032162

10位ISBN编号：781003216X

出版时间：1989-3-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王卫东

页数：198

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>

<<军警实用格斗术(上下)>>

内容概要

上册为基本技术部分，介绍了人体的要害部位及其穴位、格斗的基本概况及其特点，以及各种击打、擒拿方法。

其中上肢击打部分介绍了10种拳法、8种掌法、8种肘法，下肢击打部分介绍了20种腿法、4种膝法，摔打部分介绍了各种情况下摔打制敌的36种拳、掌击打的方法和10种肘击的方法，下肢击打应用法中介绍了32种腿法的攻击方法和4种膝技的应用动作，共5万字，并附有300余张图解，简便易学，实用性强。

下册为格斗实战中防守反击部分和战术部分，共6万余字，附有300余张图解，分别介绍了格斗实战中防守技术32招，防守反击技术70招，贴身靠打12招，地躺击打26招，解脱突打53招，徒手夺凶器27招，持枪击打18招兵238种反击方法。

还介绍了各种情况下的战术应用、基本功练习方法等。

<<军警实用格斗术(上下)>>

书籍目录

(上) 基本技术部分 第一章 格斗概况 第二章 格斗基础知识 第三章 格斗中的基本拳、掌法 第四章 格斗中的基本腿法 第五章 格斗中的基本肘法 第六章 格斗中的基本膝法 第七章 格斗中的摔打法 第八章 格斗中的擒拿法 第九章 格斗中的上肢击打应用法 第十章 格斗中的下肢击打应用法 (下) 防守反击部分 第一章 格斗中的防守技术 第二章 格斗中的防守反击技术 第三章 格斗中的贴身靠打技术 第四章 格斗中地躺击打技术 第五章 格斗中解脱击打技术 第六章 格斗中徒手夺凶器击打技术 第七章 格斗中持枪击打技术 第八章 格斗中各种情况下的战术应用 第九章 格斗中基本功辅助练习

<<军警实用格斗术(上下)>>

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>