

<<国际自由搏击精粹>>

图书基本信息

书名：<<国际自由搏击精粹>>

13位ISBN编号：9787810037952

10位ISBN编号：7810037951

出版时间：1996-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：朱建华

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>

## <<国际自由搏击精粹>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 自由搏击概要

#### 第二章 自由搏击基本势

##### 一、自由搏击戒备势

(一) 自由搏击基本戒备势

(二) 自由搏击个性化戒备势

(三) 自由搏击戒备势的训练方法

##### 二、自由搏击实战身法

##### 三、自由搏击实战步型

##### 四、自由搏击实战步法

(一) 基础步法

(二) 直线步法

(三) 变角度步法

(四) 自由搏击步法实战运用

(五) 步法训练步骤、要点和方法

#### 第三章 自由搏击基本攻击技法

##### 一、攻击拳法

(一) 攻击拳法基本要诀

(二) 直拳

(三) 勾拳

(四) 摆拳

(五) 翻背拳

(六) 锤拳

(七) 掖拳

##### 二、攻击肘法

(一) 攻击肘法基本要诀

(二) 摆肘

(三) 挑肘

(四) 砸肘

(五) 逼肘

(六) 击肘

(七) 盖肘

(八) 反肘

##### 三、攻击脚法

(一) 攻击脚法基本要诀

(二) 直线型攻击脚法

(三) 侧击型攻击脚法

(四) 上下型攻击脚法

(五) 腾空型攻击脚法

(六) 地趟型攻击脚法

##### 四、攻击膝法

(一) 攻击膝法基本要诀

(二) 冲膝

(三) 侧膝

(四) 刺膝

## <<国际自由搏击精粹>>

(五) 跪膝

(六) 飞膝

### 五、攻击摔法

(一) 攻击摔法基本要诀

(二) 自由搏击摔法基本原理

(三) 第一类摔法：攻击对手上体

(四) 第二类摔法：破坏对手重心腿

(五) 第三类摔法：攻击对手支撑脚

(六) 第四类摔法：扭转对手到极限

(七) 自由搏击防卫跌法

### 第四章 自由搏击特殊攻击技法

#### 一、掌指攻击技

(一) 摔掌

(二) 手刀

(三) 底掌

(四) 戳指

#### 二、倒地固锁技

(一) 固锁技法基本原理

(二) 主躯干固锁技

(三) 上肢固锁技

(四) 下肢固锁技

#### 三、倒地攻击技

(一) 第一种形式典型技巧

(二) 第二种形式典型技巧

#### 四、茅招

(一) 头击法

(二) 掐抓法

(三) 其它应急招法

### 第五章 自由搏击攻防实战

#### 一、主动攻击技法

(一) 单一直接攻击法

(二) 组合攻击法

(三) 制动攻击法

#### 二、全面防御技法

(一) 防御的原理

(二) 接触防御技法

(三) 非接触防御技法

(四) 综合防御技法

#### 三、防御反击技法

(一) 防御反击原理

(二) 截击法

(三) 格挡反击法

(四) 躲闪反击法

(五) 引诱反击法

(六) 二次反击法

#### 四、专门防御反击要诀

(一) 对拳法的全面防御和反击

<<国际自由搏击精粹>>

- (二) 对脚法的全面防御和反击
- (三) 对膝法的全面防御和反击
- (四) 对肘法的全面防御和反击
- (五) 对摔法的全面防御和反击

<<国际自由搏击精粹>>

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>