

<<武林轻功绝技>>

图书基本信息

书名：<<武林轻功绝技>>

13位ISBN编号：9787810039406

10位ISBN编号：7810039407

出版时间：1995-02

出版时间：北京体育大学出版社

作者：居山

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>

## <<武林轻功绝技>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、概述

##### 二、轻功基本功夫

###### (一) 素质练习

###### 1. 弹跳力练习法

###### 2. 速度练习法

###### 3. 耐力练习法

###### 4. 平衡练习法

###### (二) 部位神功

###### 1. 手功练习

###### 2. 臂功练习

###### 3. 脚功练习

###### 4. 腿功练习

###### 5. 腰功练习

##### 三、轻功圣药秘方

###### (一) 去疲劳类神药妙方

###### (二) 提神类神药秘方

###### (三) 十大名贵补汤

##### 四、轻功八大绝技

###### (一) 神行(飞毛腿)绝技

###### 1. 速跑

###### 2. 耐力跑

###### 3. 负重跑

###### 4. 障碍跑

###### (二) 飞跃绝技

###### 1. 挺身式飞跃

###### 2. 跨步式飞跃

###### 3. 撑杆飞跃

###### 4. 荡绳飞跃

###### 5. 爬横绳飞跃

###### (三) 飞越绝技

###### 1. 蹬越矮墙

###### 2. 原地跳越高墙

###### 3. 蹬越高墙

###### 4. 支撑腾越过墙

###### 5. 攀越高墙

###### 6. 跨越篱笆墙

###### (四) 攀爬绝技

###### 1. 蹬爬上房

###### 2. 攀爬圆柱

###### 3. 攀爬方柱

###### 4. 攀爬楼角

###### 5. 利用飞爪攀爬上楼

###### 6. 利用匕首攀爬上房

###### 7. 推杆攀爬上楼

<<武林轻功绝技>>

- 8.二人梯上房
- 9.四人梯上房
- 10.利用窗户攀爬
- 11.利用搭杆攀爬
- (五) 躡房绝技
  - 1.利用阳台躡房
  - 2.利用窗台躡房
  - 3.跳转身躡房
- (六) 飞檐绝技
  - 1.立臂直撑跨腿上
  - 2.拉臂卷身上
  - 3.抬腿挂上
- (七) 走壁绝技
  - 1.墙上行走
  - 2.房顶上行走
- (八) 落地绝技
  - 1.纵身跳下落地
  - 2.支撑跳下落地
  - 3.悬垂跳下落地
  - 4.悬垂下跳落, 地
  - 5.利用绳子下落地
- 五、飞岩走壁神法
  - (一) 跨越上墙      壁上行走      纵身跳下
  - (二) 跨越上墙      墙上行走 支撑跳下
  - (三) 蹬爬上墙      墙上行走      悬垂跳下
  - (四) 野地速跑      攀岩飞崖      野地速跑
  - (五) 野地速跑      跳涧飞崖      坡地速跑
  - (六) 野地速跑      跳涧飞崖      野地速跑      攀爬岩崖
  - (七) 攀爬岩崖 野地速跑      跳涧飞岩      野地速跑
  - (八) 攀爬岩崖      野地速跑
- 六、躡房越脊奇术
  - (一) 蹬爬躡房越脊
  - (二) 利用两人梯躡房越脊
  - (三) 上躡卷身上房
  - (四) 上跳躡身上房
  - (五) 利用楼角攀爬上楼
  - (六) 利用排水管上楼
  - (七) 利用方立柱攀爬上房
  - (八) 攀爬楼角上楼
  - (九) 利用四人梯躡房越脊
  - (十) 连续躡上窗台阳台上楼
  - (十一) 两人梯上送躡房越脊
  - (十二) 两人协同躡房越脊
  - (十三) 利用两人梯和阳台躡房越脊
  - (十四) 利用阳台搭杆上楼
  - (十五) 利用匕首攀爬十墙草房
  - (十六) 利用推杆躡房越脊

<<武林轻功绝技>>

(十七) 利用飞抓蹿房越脊

七、轻功搏杀绝技

(一) 轻功避打防身术

1 飞毛腿逃避击打

2 飞跃术逃避击打

3 飞越术逃避击打

(二) 轻功追拿赶杀术

(三) 房上格斗速杀术

<<武林轻功绝技>>

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>