

<<搏击抓法>>

图书基本信息

书名：<<搏击抓法>>

13位ISBN编号：9787810510677

10位ISBN编号：7810510673

出版时间：1996-06

出版时间：北京体育大学出版社

作者：栗胜夫

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>

<<搏击抓法>>

书籍目录

目录

前言

第一章 抓法探析

第二章 抓法的基本动作

第一节 攻击性抓法

第二节 挡接性抓法

第三节 抓法的配合步法

第三章 抓法的实用技术

第一节 攻击技术

第二节 反击技术

第三节 攻击与反击结合技术

第四章 抓法的实战艺术

第一节 徒手对徒手格斗实战

第二节 徒手对器械格斗实战

第五章 抓法的功力训练

第一节 抓法的专项素质训练

第二节 抓法的一般素质训练

<<搏击抓法>>

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>