

<<防身制敌散打术>>

图书基本信息

书名：<<防身制敌散打术>>

13位ISBN编号：9787810510899

10位ISBN编号：7810510894

出版时间：1997-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘世君

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>

<<防身制敌散打术>>

内容概要

防身制敌散打术，ISBN：9787810510899，作者：刘世君，张奇编著

<<防身制敌散打术>>

书籍目录

目录

- 第一章 防身散打基础
 - 第一节 入门须知
 - 第二节 基本功修炼
- 第二章 防身散打基本技法
 - 第一节 基本手型、步型
 - 第二节 技击实战势
 - 第三节 手法和步法
 - 第四节 基本腿法
 - 第五节 基本肘法
 - 第六节 基本膝法
 - 第七节 防守与反击
- 第三章 防身散打实战技法
 - 第一节 防身制敌手技
 - 第二节 防身制敌腿技
 - 第三节 防身制敌头技
 - 第四节 防身制敌肩技
 - 第五节 防身制敌肘技
 - 第六节 防身制敌膝技
 - 第七节 防身制敌臀、胯技
 - 第八节 防身制敌摔技
 - 第九节 防身制敌擒拿法
- 第四章 防身散打连环招法
- 第五章 实战功力训练

<<防身制敌散打术>>

媒体关注与评论

书评本书目录：防身散打基础，防身散打基本技法，防身散打实战技法等。

<<防身制敌散打术>>

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>