

图书基本信息

书名：<<踢打摔拿真功夫丛书-实战拿法招招绝>>

13位ISBN编号：9787810511087

10位ISBN编号：7810511084

出版时间：1999-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴信良

页数：168

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>

书籍目录

目录

一、基本擒拿法

(一) 擒指法

(二) 擒腕法

(三) 擒肘法

(四) 擒肩、头法

二、打中擒拿法

(一) 主动出击，拿中加打摔

(二) 打中拿法

(三) 后发先制，擒打结合

三、反擒法

(一) 滑脱化力法

(二) 反擒抗暴法

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>