第一图书网, tushu007.com

<<三十六把擒拿>>

图书基本信息

书名：<<三十六把擒拿>>

13位ISBN编号：9787500919469

10位ISBN编号：7500919468

出版时间：2003-3

出版时间：人民体育出版社

作者：佐藤金兵卫

页数：142

字数：80000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

擒拿法是中国武学中有机组成部分，它是由武术运动逐步发展而成的一项完整的克敌制胜的技击招法。

三十六把擒拿法是武术中的著名招术，经常练习，不但对技击有较好的作用，而且，对健身强体也是十分有效的。

本书共由五部分组成，分别介绍了擒拿术的原理，擒拿的手法，基本功锻炼法和三十六把擒拿法动作名称与看图须知，并附有擒拿法动作的图解。

本书作者根据多年学习擒拿的体会对以前的一些擒拿手法，技术加以研究整理，力求使初学者更清楚地懂得擒拿的原理，明晓使用方法，和基本功的练法。

<<三十六把擒拿>>

书籍目录

序言绪论一 擒拿术的原理（一）擒拿的常用穴位（二）擒拿的常用关节及部位图二 擒拿的手法三 基本功锻炼法四 三十六把擒拿法动作名称与看图须知五 三十六把擒拿法动作图解

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