

<<擒拿反擒拿八十八法>>

图书基本信息

书名：<<擒拿反擒拿八十八法>>

13位ISBN编号：9787500920342

10位ISBN编号：7500920342

出版时间：2001-4

出版时间：人民体育出版社

作者：韩建中

页数：292

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>

## <<擒拿反擒拿八十八法>>

### 内容概要

出手引手、见手使手是擒拿搏击中一条重要的原则。

搏击中，我们每次出手都是有目的的，虚虚实实，变化多端，或是攻击，或是防守，或是引逗，以我们灵活多变的步法、身法、手法达到控制攻击和防守的最佳距离、最佳位置，赢得攻击的最佳时间，我们所发出去的手时而像攻，时而像守，像对方如入五里雾中不能更其主向，不能确定我们的真实意图。

## <<擒拿反擒拿八十八法>>

### 作者简介

韩建中，1941年生于北京，自幼随其父韩其昌先生习武，深得梅药桩拳真传，并对形意拳、气功等造诣颇深。

现任中国人民公安大学高级教官，北京市梅花桩瓣研究会会长。

韩建中先后被少林寺拳法研究会、全美国少林拳法总会、武当拳法研究会、中国峨眉武术研究地、北京大学武协技击研究会广东省梅花拳研究会等几个单位聘为顾问，名誉校长和名誉馆长。近年来，韩建中著作颇丰，著有《梅花桩》《梅化桩续集》《五势梅花桩》《五势梅花桩实用技击术》《擒敌制胜八十八法》《神招克敌》《实用擒拿术光盘》等十几部著作，并参加公安部擒敌技术教材的编辑工作，在全国多家刊物上发表近百篇文章。1999-2000年10月中央电视台“康乐年华”栏目中由韩建中主讲的“擒拿一招”、“擒拿反擒拿”受到社会各界人士的赞誉，2001年1月中央电视台体充频道将继续演播。

人民日报、中国体育报、国教育报、中国政协报、北京日报、中华武术、武魂、武林、中央电视台、北京电视台等多家新闻媒体都对韩建中进行过采访和专题报道。韩建中的名字被收录在《世界名人录》《中国杰出人物大典》《世界优秀人才大典》《中国专家大词典》《中国武术人员词典》等大大典之中。

身为武术高级教官、教授，韩建中对中华武术的发展、传播、提高及国家的安定团结做出了积极的贡献。

他培养的上千我弟子中，有的获得全国或市级武术比赛的金、银牌。

有的走上了特殊的工作岗位，成为维护社会治安的中坚力量，正可谓桃李满天下。

## <<擒拿反擒拿八十八法>>

### 书籍目录

序作者的话一、擒拿的基本知识与技法 1.擒敌搏击中的八条原则 2.擒拿中的手与法 3.擒拿基本手法 4.擒拿基本步法 5.梅花桩应用步法 6.擒拿中力的巧用 7.擒拿中眼法的妙用 8.擒拿中的心理战 9.擒拿中的关节与神经 10.人体要害部位二、擒拿反擒拿八十八法 1.外掰拿变跪拿 2.金丝拿变别臂压肘拿 3.双手掐喉拿变双臂托肘拿 4.金丝拿变外掰拿 5.反臂锤变抹眉勾踢 6.抹眉拿变拉臂推肘拿 7.肩臂拿变踩拿 8.背手掐喉拿变压肘拿 9.由后圈脖拿变背棒 10.压肝拿托枪拿 11.抓领拿变托枪拿 .....三、辅助功法

## <<擒拿反擒拿八十八法>>

### 媒体关注与评论

武术以其自身特殊的技巧在中国文化历史上源远流长，使万千上万的习武者受益。随着改革开放向纵深发展，中西文化交流愈加频繁，曾掀起过股股“习武热”，但在“习武热”的后面，也出现了一些令人忧虑的社会治安问题。

## <<擒拿反擒拿八十八法>>

### 编辑推荐

《擒拿反擒拿八十八法》中的武术以其自身特殊的技巧在中国文化历史上源远流长，使万千上万的习武者受益。

随着改革开放向纵深发展，中西文化交流愈加频繁，曾掀起过股股“习武热”，但在“习武热”的后面，也出现了一些令人忧虑的社会治安问题。

<<擒拿反擒拿八十八法>>

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>