第一图书网, tushu007.com

<<武林点穴搏击秘技>>

图书基本信息

书名：<<武林点穴搏击秘技>>

13位ISBN编号：9787500929598

10位ISBN编号：7500929595

出版时间：2006-12

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：安在峰

页数：237

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

内容概要

本书是一部系统、完整地介绍点穴搏击的书籍，它以理论与实践相结合为原则，以挖掘、整理秘传点穴搏击绝技为宗旨，首先对点穴搏击下了明确定义，介绍了点穴搏击的特点、原理、功法及有关基础知识，进而介绍了点穴搏击的内外功法和基本技法。
在点穴搏击实践应用里，着重讲述了少林点穴搏击绝技、武当点穴搏击秘技、功家点穴搏击神技、民间点穴搏击奇技以及点穴搏击拳的练习套路和每个动作在点穴中的实战用法。
在本书的最后还介绍了人体要害部位图，以便练功、点穴搏击时参考使用。
有一点需要提醒广大读者，切忌盲目习练，一定要注意人身安全。
本力求叙述准确、言简易懂、并体并貌，对武术搏击爱好者有一定的帮助，对武警。
保安人员及广大人民群众身制敌有一定的指导意义，本书适合武术爱好者参考学习。

作者简介

安在峰，（笔名：居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生），男，1957年11月出生，江苏丰县人，大专文化，中共党员，武术家、作家，现为中国体育史学会会员，小学高级教师。

自幼练武、习医，通晓武术、散打、推手、中医、美术，擅长写作著书。

<<武林点穴搏击秘技>>

书籍目录

第一章　绪论 第一节　点穴搏击概述 第二节 点穴搏击释义 第三节　点穴搏击特点　一、意气力合，功力为本　二、技法全面，以技制人　三、部位精细，穴为要害　四、功技结合，内外兼施 第四节　点穴搏击原理　一、技击技法可使功力施加在穴位上　二、功力有一种强烈的穿透力　三、穿透力可致穴伤而阻断气血损伤脏腑 第五节 点穴基础知识　一、经络介绍　二、要害穴位第二章　点穴搏击功法 第一节 点穴搏击内功练法　一、内功呼吸法　二、三圆桩功　三、内力金刚手功　四、太占意手功　五、洗髓易筋经功　第二节 点穴搏击外功练法　一、铁沙掌功　二、插沙功　三、鹰爪功　四、合盘掌功　五、上罐功　六、运砖功　七、千层纸功　八、沙袋揲功第三章　点穴搏击基本技法 第一节 点穴的基本手型　一、指　二、掌　三、爪　四、拳 第二节 点穴搏击指法　一、一指法　二、二指珐　三、排指法 第三节 点穴搏击掌法　一、左推掌　二、右推掌　三、左拍掌　……第四章　点穴搏击实践第五章　点穴搏击拳术第六章　人体图

第一图书网, tushu007.com

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