

<<手搏>>

图书基本信息

书名：<<手搏>>

13位ISBN编号：9787530648919

10位ISBN编号：7530648918

出版时间：2008-2

出版时间：百花文艺出版社

作者：唐峰

页数：223

字数：200000

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>

<<手搏>>

内容概要

你是否因缺乏运动而倦怠疲乏，没有充足精力去应付事业、生活中的事务？

你是否兴起锻炼之念，却苦于时间、场所和装备的局限而作罢？

你的子女是否少于锻炼而身心不够健康，并缺乏顽强的意志和坚忍不拔的勇气？

你是否发现，倘若自己或家人一旦陷入危险境地，你却没有自卫和紧急脱险的能力？

强体炼志自卫，简单易学实用，这就是本书带你的……

作者简介

唐峰，汉族，1973年出征，原籍山东蓬莱。
大学本科。
参加特警工作十余年。
曾服役于山东省刑警总队某特警队，现为公安系统某特警队教官。

<<手搏>>

书籍目录

前言绪论第一章 手搏的基础知识第二章 搏的心理反应及力学应用 第一节 手搏的心理反应 第二节 手搏中的力学原理及其应用第三章 手搏术的基本功法 第一节 准备活动 第二节 基本姿势 第三节 基本步法 第四节 基本倒法 第五节 基本拳法 第六节 基本掌掌 第七节 基本肘法 第八节 基本膝法 第九节 基本腿法第四章 手搏术的素质训练 第一节 基本素质训练 第二节 距离感训练 第三节 抗击打训练第五章 手搏术防守,进攻和防守反击技术 第一节 基本防守技术 第二节 进攻的招法 第三节 防守反击第六章 手搏术的摔、靠法 第一节 基本摔法 第二节 靠撞法第七章 手搏术解脱与擒拿法第八章 综合手搏技术第九章 战术意识附录 附录一 夺刃 附录二 暗器后记参考书目

<<手搏>>

编辑推荐

《手搏》由百花文艺出版社出版。

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>