第一图书网, tushu007.com

<<实用擒拿160招>>

图书基本信息

书名：<<实用擒拿160招>>

13位ISBN编号：9787564406394

10位ISBN编号：7564406399

出版时间：2011-3

出版时间：北京体育大学

作者：纪富礼//黄开瑞

页数：191

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

围身靠打，擒拿格斗。

第一图书网, tushu007.com

<<实用擒拿160招>>

书籍目录

一、基本技术
(一)手法
(二)步法
(三)腿法
(四)肘法、膝法
(五)基本姿势
二、实用技术
(一)防打擒技
(二)防踢擒技
(三)防抓擒技
(四)防摔擒技
三、基本功
(一)腰功
(二)腿功
(三)手臂功

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