第一图书网, tushu007.com

<<实用搏击摔法>>

图书基本信息

书名：<<实用搏击摔法>>

13位ISBN编号：9787810036528

10位ISBN编号：7810036521

出版时间：1996-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杜仲勋

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

<<实用搏击摔法>>

书籍目录

目录
概论
第一章 实用搏击摔法的特点和原则
第一节 实用搏击摔法的特点
一 实用搏击摔法的目的
二 实用搏击摔法的价值
三 审时度势摔法自如
四 靠近对手贴身摔
第二节 实用搏击摔法的原则
一 相对保持身体的平衡
二 动作速度和应变能力要快速敏捷
三 手、眼、身、步法协调配合
四 善于抓住时机 突然进攻
五 以巧胜拙 不能以力抗衡
六 沉着冷静 勇敢搏击
七 虚实分明 诱其深入
八 反折关节 以制其全身
九 击打要害为辅 以摔为主
第二章 基本技术和基本功
第一节 基本技术
一 手型和手法
二 步型 步法与身法
三 腿法
第二节 基本功
一 手臂功
二 腿功
三 腰背功
四 倒地和滚翻
五 摔空
第三章 实用搏击摔法技术
附图：
人体站立方位图
人体关节要害部位图
人体站立平衡图示
人体关节活动规律图

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