第一图书网, tushu007.com

<<保安防卫特技>>

图书基本信息

书名：<<保安防卫特技>>

13位ISBN编号：9787810039710

10位ISBN编号：7810039717

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨维

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

<<保安防卫特技>>

书籍目录

目录
第一章 身体强化训练法
一、头的强化训练
二、眼的强化训练
三、颈的强化训练
四、肩的强化训练
五、肘的强化训练
六、臂的强化训练
七、腕的强化训练
八、拳的强化训练
九、掌的强化训练
十、指的强化训练
十一、爪的强化训练
十二、胸的强化训练
十三、腹的强化训练
十四、肋的强化训练
十五、腰的强化训练
十六、胯的强化训练
十七、挡的强化训练
十八、臀的强化训练
十九、膝的强化训练
二十、腿、足的强化训练
第二章 保安徒手实战技法
一、迎敌实战姿势
二、交手实战开门法
三、克敌实用技术
四、连环脚制敌绝技
五、分筋错骨擒拿术
六、制敌伤残擒摔术
第三章 暗器应用
一、飞镖
二、飞刀
三、飞抓
四、飞石
五、链子枪
六、腰鞭
七、喷筒
八、袖炮
九、风火雷
十、烟雾弹
第四章 功夫修炼
一、内功修炼
二、吞吐排打功法
三八卦九宫击桩功
四、阴阳手法的技与击

五、搜骨龙爪功
六、虎扑双撞掌功
七、武林飞行隐遁术

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