第一图书网, tushu007.com

<<绝腿秘招>>

图书基本信息

书名：<<绝腿秘招>>

13位ISBN编号：9787810510578

10位ISBN编号：7810510576

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵振忠

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

<<绝腿秘招>>

书籍目录

目录
第一章 概说
第二章 腿法训练
一 腿的基本训练
二 腿部力量训练
第三章 救命48绝腿
一 踩膝腿
二 玉女穿梭蹬膝腿
三 跳步踩膝腿
四 马张嘴转身下踩腿
五 片旋撞肘横踩腿
六 踢裆腿
七 乌龙翻身摆踢腿
八 十字飞球加一腿
九 倒踢紫金冠
十 窝心腿接滑踏腿
十一 提膝压肘腿
十二 螳螂手接侧蹬腿
十三 青猴闹洞蹬膝腿
十四 俯身后蹬腿
十五 转身勾子腿
十六 乌龙绞柱滚身腿
十七 耽颈后别摔
十八 斜飞横撑腿
十九 抱腿拌摔
二十 侧摔抱腿反砸锤
二十一 踢肛腿
二十二 跳步金绞腿
二十三 仰面观天蹬腹腿
二十四 罗汉蹬肚腿
二十五 倒地罗汉伸腿
二十六 掩手炮加双蹬腿
二十七 兔子蹬鹰腿
二十八 踢膝斜飞腿
二十九 狮子蹬山单飞腿
三十 双飞腿
三十一 狸猫上树锁喉腿
三十二 斜身跺子加一腿
三十三 猿猴倒行加一腿
三十四 反臂劈山加一腿
三十五 跳踩后扫腿
三十六 黄狗滚地扫踢腿
三十七 滚腿后扫
三十八 前扫堂加双飞腿
三十九 猿猴团身加扫腿

第一图书网, tushu007.com

四十 后扫腿
四十一 螺旋侧蹬腿
四十二 侧卧滑蹬腿
四十三 仙人过桥后摆腿
四十四 抱腿滚翻加摆腿
四十五 侧趴勾蹬腿
四十六 侧趴截蹬腿
四十七 正趴前撞腿
四十八 正趴翻身单蹬腿

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