第一图书网, tushu007.com

# <<实战踢法招招绝>>

## 图书基本信息

书名：<<实战踢法招招绝>>

13位ISBN编号：9787810511100

10位ISBN编号：7810511106

出版时间：1996-12

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴飞龙

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

# <<实战踢法招招绝>>

## 书籍目录

目录
一、腿法基础训练
（一）压 腿
1正压腿
2耗 腿
3侧压腿
4反压腿
5吻 靴
6俯腰压腿
7仆步压腿
8劈叉压腿
（二）直摆性腿法
1正踢腿
2十字腿
3侧踢腿
4外摆腿
5里合腿
6后撩腿
（三）曲伸性腿法
1蹬 腿
2踹 腿
3点踢腿
4边 腿
5磕 腿
6蹶 腿
（四）扫转性腿法
1勾踢腿
2前扫腿
3后扫腿
4后转身扫摆腿
5跃转身后旋踢腿
（五）其它腿法
1鞭抽腿
2摆击腿
3踢踏腿
4腾空侧踹
二、膝法基础训练
（一）前撞膝（顶膝）
（二）斜撞膝
（三）外挂膝
（四）里挂膝
（五）横打膝
（六）高击膝
（七）跃击膝
（八）跪 膝

三、实用腿法
（一）屈伸性腿法实用技术
1蹬腿类搏击术
2踹腿类搏击术
3边腿类搏击术
4点踢腿类搏击术
5磕腿类搏击术
6蹶腿类搏击术
（二）扫转性腿法实用技术
1勾踢腿、扫腿类搏击术
2转身扫摆腿类搏击术
四、实用膝法
（一）前撞膝类搏击术
1格分手前撞膝
2拍手拉头前撞膝
3仰闪前撞膝
4侧闪前撞膝
5切臂拉肩前撞膝
6抢先前撞膝
7前撞膝防腿
8膝撞破横肘
9格腿撞背
10压勾拳扑面顶裆
11抓发顶鼻
12顶膝防抱腿
（二）斜撞膝、横打膝类搏击术
1仰闪横打膝
2抱头侧撞膝
3推臂侧顶膝
4右顶左横击
5切臂横打膝
6推肘击肋
7拉肩左右连击膝
8接腿斜撞膝
9斜撞膝击裆
10侧闪横打膝
11滚肘横打膝
（三）外挂膝、里挂膝类搏击术
1外挂膝防边腿，直拳反击
2外挂膝防边腿，边腿反击
3挂防边腿，蹬踏腿反击
4外挂膝接横打膝
5里挂膝接侧踹
6里挂膝接后蹬腿
（四）高击膝类搏击术
1抢攻高击膝
2闪格横高击

3格拳抢头高击膝
4格手垫步高击膝
5格腿顶肘高击膝
（五）跃击膝类搏击术
1抱头单膝跃击
2抱头换膝连击
3跃起双膝击
4冲拳边腿跃击膝
（六）对膝攻的防卫方法
1贴身前靠
2撑髋化解
3肘压后闪
4肘尖下挂
5左右扭摔
6蹬髋防守
7滑身侧闪
8侧闪肘压防高膝
9以膝防膝
10抱膝前推

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