

<<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>

<<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

<<实战踢法招招绝>>

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

<<实战踢法招招绝>>

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撑髌化解

3肘压后闪

4肘尖下挂

5左右扭摔

6蹬髌防守

7滑身侧闪

8侧闪肘压防高膝

9以膝防膝

10抱膝前推

<<实战踢法招招绝>>

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>