第一图书网, tushu007.com

<<散打快速入门不求人>>

图书基本信息

书名：<<散打快速入门不求人>>

13位ISBN编号：9787810511520

10位ISBN编号：7810511521

出版时间：1997-09

出版时间：北京体育大学出版社

作者：艾峰

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

<<散打快速入门不求人>>

书籍目录

目录
第一章 散打入门需知
第一节 什么是散打
第二节 怎样看书自学散打
第三节 自学散打技术的一般步骤
第四节 学练散打的要求和注意事项
第二章 散打入门技法
第一节 基本姿势入门
第二节 基本步法入门
一、常用步法
二、步的练习方法
第三章 散打拳法快速入门
第一节 冲 拳
第二节 贯 拳
第三节 平勾拳
第四节 抄 拳
第五节 劈 拳
第六节 崩 拳
第七节 鞭 拳
第四章 散打掌法快速入门
第一节 推 掌
第二节 插 掌
第三节 扇 掌
第四节 弹 掌
第五节 砍 掌
第五章 散打肘法快速入门
第一节 顶 肘
第二节 横击肘
第三节 砸 肘
第四节 挑 肘
第六章 散打腿法快速入门
第一节 铲 腿
第二节 踩 腿
第三节 勾踢腿
第四节 蹬 腿
第五节 弹 腿
第六节 侧踹腿
第七节 横踢腿
第八节 旋踢腿
第七章 散打膝法快速入门
第一节 上顶膝
第二节 斜顶膝
第三节 横顶膝
第八章 散打摔法快速人门
第一节 抱单腿摔

第一图书网, tushu007.com

第二节 抱双腿摔
第三节 抱腰摔
第四节 过身摔
第五节 抄抱腿摔
第六节 绊腿快摔
第九章 散打拿法快速人门
第一节 拿 指
第二节 拿 腕
第三节 拿 肘
第四节 拿 肩
第五节 拿头颈
第十章 散打连击快速入门
第一节 拳法连击
第二节 拳腿连击
第三节 腿法连击
第四节 膝肘连击

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