

<<掌功劈击搏杀法>>

图书基本信息

书名：<<掌功劈击搏杀法>>

13位ISBN编号：9787810512084

10位ISBN编号：7810512080

出版时间：1997-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马中碧

页数：264

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>

<<掌功劈击搏杀法>>

内容概要

为了适应现代警卫、保安工作的需要，作为长期从事警卫保安工作的人员来说，迫切需要练就一身过硬本领与制敌绝技，而掌功修炼是其最佳选择之一。

因此，为了编写这本《掌功劈击搏杀法》，笔者曾拜访了数十位武林内家、外家高手和诸多门派的掌门人及认钵弟子或民间隐杰等。

本着去粗取精，去伪存真，宁少勿滥的原则，选用了颇具实用性的简单易学的掌功修炼法，摒弃了一些玄而又玄，毫无科学性的伪掌功，目的是使每一位警卫保安人员都能练就一手过硬的掌上制敌功夫与搏杀绝技。

<<掌功劈击搏杀法>>

书籍目录

第一章 概论 第一节 常理分析 第二节 基本掌法 第三节 用掌秘要第二章 掌功劈击的力与劲 第一节 外力与内劲 第二节 整劲与透劲 第三节 劲力的类型 第四节 寸劲的技术要领与分析第三章 掌功修炼与气 第一节 气的本质 第二节 意守的作用与方法 第三节 调息的作用与方法 第四节 练功采气的方法 第五节 掌功修炼与意念、调息、调身的关系第四章 人体的要害部位与穴位 第一节 人体的要害部位 第二节 人体的重要穴位 第三节 古代时辰与现今时间的换算第五章 高级掌功修炼法 第一节 大力金刚掌 第二节 秘传鸳鸯掌 第三节 残命铁砂掌 第四节 黑砂绝命掌 第五节 少林五毒掌 第六节 金刚断魂掌 第七节 天罡铁掌功 第八节 道家阴柔掌 第九节 霹雳神力掌 第十节 武当吸魂掌第六章 速成掌指功练法 第一节 速成掌功练法 第二节 速成指功练法 第三节 手臂力量练法第七章 警卫保安掌功劈击搏杀法第八章 秘传掌法套路.....

<<掌功劈击搏杀法>>

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>