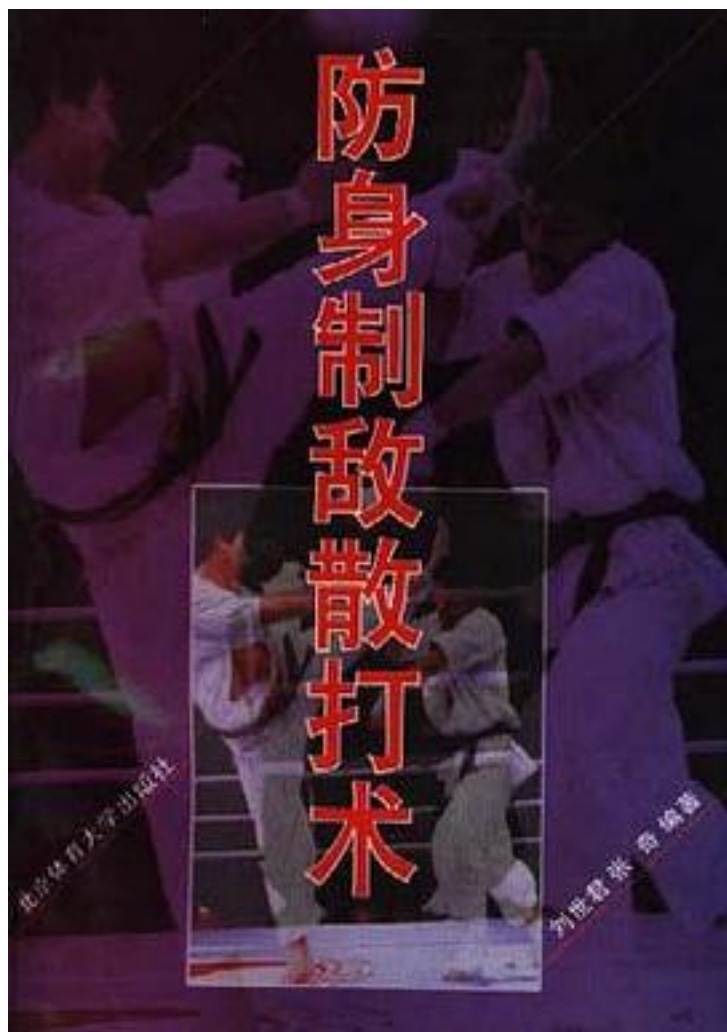


防身制敌散打术



[防身制敌散打术_下载链接1](#)

著者:刘世君

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1997-1

装帧:平装

isbn:9787810510899

防身制敌散打术，ISBN：9787810510899，作者：刘世君，张奇编著

作者介绍:

目录: 目 录

- 第一章 防身散打基础
 - 第一节 入门须知
 - 第二节 基本功修炼
- 第二章 防身散打基本技法
 - 第一节 基本手型、步型
 - 第二节 技击实战势
 - 第三节 手法和步法
 - 第四节 基本腿法
 - 第五节 基本肘法
 - 第六节 基本膝法
 - 第七节 防守与反击
- 第三章 防身散打实战技法
 - 第一节 防身制敌手技
 - 第二节 防身制敌腿技
 - 第三节 防身制敌头技
 - 第四节 防身制敌肩技
 - 第五节 防身制敌肘技
 - 第六节 防身制敌膝技
 - 第七节 防身制敌臀、胯技
 - 第八节 防身制敌摔技
 - 第九节 防身制敌擒拿法
- 第四章 防身散打连环招法
- 第五章 实战功力训练

• • • • • [\(收起\)](#)

[防身制敌散打术_下载链接1](#)

标签

评论

[防身制敌散打术_下载链接1](#)

[防身制敌散打术_下载链接1](#)