

踢打摔拿真功夫丛书-实战拿法招招绝



[踢打摔拿真功夫丛书-实战拿法招招绝_下载链接1](#)

著者:吴信良

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1999-04

装帧:平装

isbn:9787810511087

作者介绍:

目录: 目录

一、基本擒拿法

- (一) 擒指法
- (二) 擒腕法
- (三) 擒肘法
- (四) 擒肩、头法

二、打中擒拿法

- (一) 主动出击，拿中加打摔
- (二) 打中拿法
- (三) 后发先制，擒打结合

三、反擒法

- (一) 滑脱化力法
- (二) 反擒抗暴法
- • • • • [\(收起\)](#)

[踢打摔拿真功夫丛书-实战拿法招招绝_下载链接1_](#)

标签

擒拿

评论

感觉一般，就那样吧。

[踢打摔拿真功夫丛书-实战拿法招招绝_下载链接1_](#)

书评

[踢打摔拿真功夫丛书-实战拿法招招绝 下载链接1](#)