

世界腿法绝技200招



[世界腿法绝技200招 下载链接1](#)

著者:魏峰

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1994-08

装帧:平装

isbn:9787810036443

作者介绍:

目录: 目录

第一章 泰国拳

第一节 泰国拳简介

一、泰拳的起源与发展

二、泰拳威震拳坛名扬天下

三、泰拳的搏击武器

四、泰拳的比赛及规则

第二节 泰国拳的技击特点

第三节 泰国拳的腿击实战训练

一、拳腿组合技法

二、拳膝组合技法

三、腿膝组合技法

四、肘膝组合技法

五、腿肘组合技法

六、腿法连击技法

七、防御反击法

第四节 泰国拳的功力训练

- 第二章 空手道**
 - 第一节 空手道简介
 - 第二节 空手道实战要素
 - 第三节 空手道的精神训练
 - 第四节 空手道的搏击训练
 - 一、空手道的基本实战腿法
 - 二、空手道的腾空实战腿法
 - 三、空手道的实战组合腿法
 - 四、空手道的防御反击法
- 第三章 唐手道**
 - 第一节 唐手道的历史
 - 第二节 唐手道的科学
 - 第三节 唐手道的实战技法
 - 一、唐手道的低扫腿攻击法
 - 二、唐手道的高踢腿攻击法
 - 三、唐手道的防御反击法
- 第四章 日本少林寺拳法**
 - 第一节 日本少林寺拳法简介
 - 第二节 日本少林寺拳法的实战基础
 - 第三节 日本少林寺拳法的技击秘诀
 - 第四节 日本少林寺拳法的技击训练
 - 一、日本少林寺拳法的攻击技法
 - 二、日本少林寺拳法的防御技法
 - 三、日本少林寺拳法的自卫技法
 - 四、日本少林寺拳法的一对二技法
- 第五章 跆拳道**
 - 第一节 跆拳道简介
 - 第二节 跆拳道的竞赛
 - 第三节 跆拳道的战术训练
 - 第四节 跆拳道的技击技巧
 - 一、跆拳道的攻击技法
 - 二、跆拳道的以腿制拳反击法
 - 三、跆拳道的腿法反击法
- 第六章 法国腿拳道**
 - 第一节 法国腿拳道简介
 - 第二节 法国腿拳道的攻击要诀
 - 第三节 法国腿拳道的实战要诀
 - 第四节 法国腿拳道的实战技巧
 - 一、法国腿拳道的进攻腿法
 - 二、法国腿拳道的防御腿法
- 第七章 踢拳道**
 - 第一节 踢拳道简介
 - 第二节 踢拳道的特质训练
 - 第三节 踢拳道的攻击训练
 - 第四节 踢拳道的自由对打训练
- 第八章 缅甸拳**
 - 第一节 缅甸拳简介
 - 第二节 缅甸拳的实战要诀
 - 第三节 缅甸拳的功力训练
 - 第四节 缅甸拳的搏击训练
 - 一、缅拳的拳法实战技巧
 - 二、缅拳的腿法实战技巧
 - 三、缅拳的膝法实战技巧
 - 四、缅拳的综合实战技巧

第九章 忍拳道
第一节 忍拳道简介
第二节 忍拳道的攻击要素
第三节 忍拳道的训练方法
第四节 忍拳道的实战技巧
一、忍拳道的攻击技巧
二、忍拳道的反击技巧
第十章 截拳道
第一节 截拳道简介
第二节 截拳道初级实战腿技
第三节 截拳道高级实战腿技
一、赶尽杀绝连环腿
二、防御反击腿击法
· · · · · (收起)

[世界腿法绝技200招](#) [下载链接1](#)

标签

武术

格斗

工具书

评论

[世界腿法绝技200招](#) [下载链接1](#)

书评

[世界腿法绝技200招 下载链接1](#)