

出招制胜——巧法制敌180招



[出招制胜——巧法制敌180招_下载链接1_](#)

著者:安在峰

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1996-08

装帧:平装

isbn:9787810036153

作者介绍:

目录: 目录

- 第一章 制敌知识
 - 第一节 人体薄弱环节
 - 一、人体关节要害
 - 二、人体薄弱部位
 - 第二节 制敌时的手型、步型
 - 一、手型
 - 二、步型
 - 第三节 制敌常用运动规律
 - 第四节 出招制胜歌
- 第二章 制敌功夫
 - 第一节 手臂功夫
 - 一、手上功夫
 - 二、肘上功夫
 - 第二节 腿脚功夫
 - 一、膝上功夫
 - 二、脚上功夫

第三章 出招技法

第一节 步法

第二节 腿法

一、高腿法

二、中腿法

三、低腿法

四、地躺腿法

第三节 打法

一、拳法

二、掌法

第四节 摔法

一、挟颈摔招法

二、抱腰摔招法

三、领臂摔招法

四、抱腿摔招法

五、绊腿摔招法

第五节 拿法

一、拿头招法

二、拿腕招法

三、拿肘招法

四、拿肩招法

第六节 靠撞法

一、靠势法

二、肘法

三、膝法

第七节 防守法

一、防守招法

二、闪躲防守法

第四章 制敌技法

第一节 踢法制敌

一、高腿制敌法 (8法)

二、中腿制敌法 (8法)

三、低腿制敌法 (8法)

四、地躺腿制敌法 (8法)

第二节 打法制敌

一、打敌头部法 (8法)

二、打敌喉部法 (8法)

三、打敌胸部法 (8法)

四、打敌腹、肋法 (8法)

五、打敌裆部法 (8法)

第三节 摔法制敌

一、挟颈摔敌法 (6法)

二、抱腰摔敌法 (6法)

三、领臂摔敌法 (4法)

四、抱腿摔敌法 (6法)

五、绊腿摔敌法 (6法)

第四节 拿法制敌

一、拿敌头部法 (4法)

二、拿敌指部法 (2法)

三、拿敌腕部法 (6法)

四、拿敌肘部法 (6法)

五、拿敌肩部法 (2法)

六、拿敌膝部法 (2法)

第五节 靠撞法制敌

一、肩靠制敌法 (4法)
二、胯打制敌法 (2法)
三、肘顶制敌法 (4法)
四、膝撞制敌法 (6法)
第六节 防踢制敌法
一、防高腿制敌法 (4法)
二、防中腿制敌法 (6法)
三、防低腿制敌法 (2法)
第七节 防打制敌法
一、防头制敌法 (2法)
二、防胸制敌法 (2法)
三、防腹、肋制敌法 (2法)
四、防档制敌法 (4法)
第八节 闪打制敌法
一、侧闪击敌法 (7法)
二、下闪击敌法 (6法)
第九节 破拿制敌法
一、破拿头颈制敌法 (4法)
二、破拿腕制敌法 (2法)
三、破拿肘制敌法 (4法)
四、破拿腰制敌法 (2法)
第五章 制敌战术
第一节 知彼知己、百战不殆
第二节 直取快攻、先发制人
第三节 以静待动、后发制人
第四节 以假乱真、诱敌深入
· · · · · (收起)

[出招制胜——巧法制敌180招 下载链接1](#)

标签

评论

[出招制胜——巧法制敌180招 下载链接1](#)

书评

[出招制胜——巧法制敌180招 下载链接1](#)