

# 散手道地面控制/实用散手道教程



[散手道地面控制/实用散手道教程 下载链接1](#)

著者:杨维

出版者:安徽科学技术出版社

出版时间:2004-5

装帧:平装

isbn:9787533729684

对使用本教程的读者，将自动成为国际武术散手首联盟的会员，同时还能够享受杨维博士的免费面授、免费咨询和免费答疑，解决了一些读者的求学之苦，更为之节省了一笔不菲的求学费用。

对使用本教程的读者，杨维博士还将指导您如何快速获得由国际武术散手道联盟的教练委员会授予的散手道段位。散手道联盟教练委员会授予的散手道段位。散手道段位这一荣誉，不仅是对您武术技术水平上的肯定，也是您决胜于职场的法宝之一。

杨

作者介绍:

目录: 第一单元 地面控制概述

- 一、地面控制的概念
- 二、地面控制的分类

三、地面控制的原理

综合测试

第二单元 锁颈地面控制技术

第一课 扳头锁颈技术

第二课 拧头锁颈技术

第三课 夹头锁颈技术

综合测试

第三单元 锁肩地面控制技术

第四课 压臂锁肩技术

第五课 夹臂锁肩技术

第六课 推臂锁肩技术

• • • • • (收起)

[散手道地面控制/实用散手道教程\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[散手道地面控制/实用散手道教程\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[散手道地面控制/实用散手道教程\\_下载链接1](#)