

一招制敌

◆ 陈伟 主编



招招凶狠

一招制敌

本书可供解放军体
以及自卫之用。
若为伤及无辜！



解放军出版社

[一招制敌 下载链接1](#)

著者:陈伟

出版者:解放军出版社

出版时间:2008-01

装帧:平装

isbn:9787506555890

本书作强身健体以及自卫之用。

作者介绍:

目录: 前言第一章 基础知识 第一节 投敌要素 第二节 人体要害第二章 基本攻击技法
第一节 格斗势 第二节 掌、指、头攻击技法 第三节 拳、肘攻击技法 第四节
腿、膝攻击技法第三章 防刀制敌 第一节 防直刺 第二节 防斜刺 第三节 防下刺第四章
防枪制敌 第一节 防手枪 第二节 防步枪第五章 防棍制敌 第一节 防劈击 第二节
防戳击第六章 由后制敌 第一节 徒手制敌 第二节 执械制敌第七章 功力练习法 第一节
热身方法 第二节 头部练习法 第三节 上肢练习法 第四节 躯干练习法 第五节 下肢练习法
• • • • • (收起)

[一招制敌](#) [下载链接1](#)

标签

武术

军事

格鬥

评论

[一招制敌](#) [下载链接1](#)

书评

[二招制敌 下载链接1](#)