

泰拳实战技巧



[泰拳实战技巧 下载链接1](#)

著者:乃差猜

出版者:成都时代

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787807057451

《泰拳实战技巧》让你学习集中攻打和保护17个人体攻防要害部位，实现高效能格斗自卫目的，掌握泰拳攻击、防御体系中拳、肘、膝、腿的分工原则，让格斗有条不紊、临危不乱与假想敌“对抗”的实战练习，技术和战术完全模拟真实格斗，泰拳、空手道、自由搏击等实战格斗术共同采用的最优秀的实战训练方法。

作者介绍:

目录: 第一章 实战之武术——泰拳溯源 (一)泰拳的起源与发展 (二)名师奇才层出不穷 (三)经历拳场时代，演变为国技 (四)现代泰拳的发展第二章 泰拳基本技术训练 (一)心理素质训练 (二)体能训练 (三)劲力训练 (四)眼力训练 (五)角力训练第三章 泰拳攻防训练秘诀 (一)十七处攻防要害图解 (二)攻防分工原则——让格斗有条不紊 (三)攻防距离——决定胜负的变数第四章 泰拳实战技法第五章 泰拳实用自卫术第六章 职业泰拳实效训练器械与护具附录
· · · · · · ([收起](#))

[泰拳实战技巧_下载链接1](#)

标签

武术

技击

武功

武

格斗

评论

[泰拳实战技巧_下载链接1](#)

书评

[泰拳实战技巧_下载链接1](#)