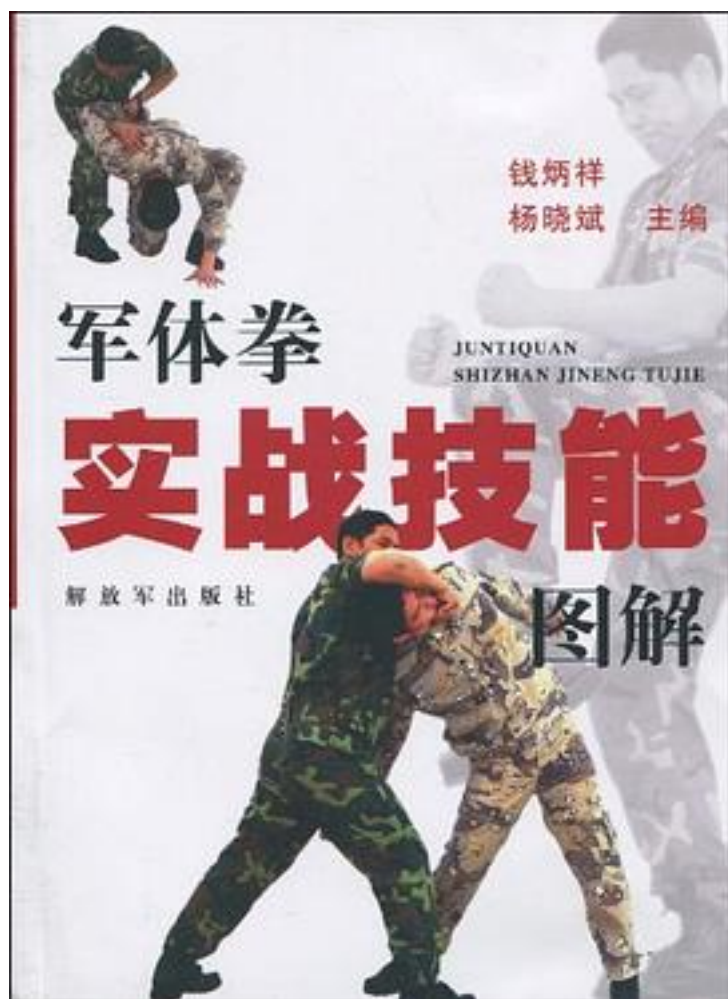


军体拳实战技能图解



[军体拳实战技能图解_下载链接1](#)

著者:钱炳祥//杨晓斌

出版者:解放军

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787506560399

《军体拳实战技能图解》内容简介：军体拳，是由拳打、脚踢、摔打、夺刀、夺枪等格斗基础动作组合而成的一种实用拳术。它具有节奏分明、套路连贯、攻防意识较强的特

点。它遵循由简到繁，从基本功到基本动作，运动量由小到大的原则编成。动作上融入了踢、打、摔、拿、夺刀、夺枪、袭击等格斗基本动作，动作精练适用，每一动都是“一招制敌”，同时它还吸取了长拳舒展大方、动作灵活、迅猛有力、节奏分明的特点，以及南拳步稳、动作刚劲有力的风格。进行军体拳训练。人体各部位几乎都参加运动，使人的身心得到全面锻炼，能改善人体机能，较好地发展肌肉的力量和关节的灵活性，达到强身健体、增强体质目的。此外。练军体拳时，不受场地和器材的限制，天气影响也不大，是适合广大青少年练习的一种优秀拳种。

作者介绍:

钱炳祥，男，广东中山人，1952年出生，1970年入伍。现为解放军军事体育进修学院教授，武术七段。入伍40多年来一直长期从事部队擒拿格斗教学与训练研究，先后出版《格斗》、《军警格斗》等著作，参与创编了军体拳一至四套，女子防时暴术、擒敌36招、盾牌操等训练教材。在本专业有较深的理论与实践技能功底，是学院格斗研究方向硕士生导师，学科带头人，多次组织为多国驻华武官及总部首长作专场表演。

杨晓斌，男，湖南郴州人，1972年出生，1990年入伍。解放军军事体育进修学院特种技能教研室讲师，武术六段。曾担任巴基斯坦军队武术队总教练。培养出10多名该国全国冠军。近10年来担任外军留学生队的刺杀、散打、格斗等教学任务，先后为60多个国家的军队培养军事格斗专业人才，多次立功受奖，被评为全军援外先进个人。在各级各类刊物上发表论文20多篇，编著或参与编写了《格斗》、《军体格斗术》、《大学生国防教育》《中小学生军体读本》等书籍。

目录: 第一章 军体拳基本功训练 第一节 军体拳基本手型和步型图解 第二节 军体拳基本功组合练习图解第二章 第一套军体拳 第一节 军体拳第一套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第一套套路连续演示图第三章 第二套军体拳 第一节 军体拳第二套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第二套套路连续演示图第四章 第三套军体拳 第一节 军体拳第三套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第三套套路连续演示图第五章 第四套军体拳 第一节 军体拳第四套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第四套套路连续演示图第六章 军体拳教学训练方法 第一节 基本功 第二节 教学步骤与方法
• • • • • [\(收起\)](#)

[军体拳实战技能图解_下载链接1](#)

标签

军体拳实战技能图解

军体拳

军体拳学以致用

嘻嘻

1

运动

好好休息一下

e

评论

[军体拳实战技能图解_下载链接1](#)

书评

[军体拳实战技能图解_下载链接1](#)