

《实用防卫搏击术》

图书基本信息

书名：《实用防卫搏击术》

13位ISBN编号：9787564412852

10位ISBN编号：7564412852

出版时间：2013-3

出版社：纪富礼 北京体育大学出版社 (2013-03出版)

作者：纪富礼

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《实用防卫搏击术》

内容概要

《实用防卫搏击术》多次进行技击方面武艺的切磋和交流，不断地从各派武术中汲取营养。现将武术中的散打与擒拿、摔跤紧密地结合在一起，使其融会贯通，形成踢、打、拿、摔都包括在内的搏击技法。在此基础上，作者整理出《实用防卫搏击术》。此书技击性、灵活性极强，招术又很丰富。此书不仅对于强身健体颇有益处，而且对于制服歹徒、防身自卫确有实用价值，可供公安干警、武警战士参考使用。

《实用防卫搏击术》

书籍目录

一、基本技术（一）基本姿势、步法（二）基本击法（三）基本抓法、擒法（四）基本摔法（五）
防卫技术二、实用技术（一）防打搏击技法（二）防踢搏击技法（三）防拿搏击技法（四）防摔搏
击技法三、基本功（一）徒手基本功（二）器械基本功

《实用防卫搏击术》

章节摘录

版权页： 插图：

《实用防卫搏击术》

编辑推荐

《实用防卫搏击术》由北京体育大学出版社出版。

《实用防卫搏击术》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com