

擒拿百则

张广德 编著
王华锋



中国武术出版社

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术、医学遗产，中国展望出版社出版的《中国拳术与气功丛书》，介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

擒拿，属武术四击（踢、打、摔、拿）中的一法，历来深受广大群众的喜爱。本书着重介绍拿法和解法共一百五十六个方法，并对每一方法都作了详细说明。本书文字简洁，图文并茂，方法易学，对广大群众健身、防身有很大好处。

目 录

序言	(1)
擒拿技术图解	(5)
一 搬	(5)
二 压	(16)
三 拧	(28)
四 掐	(36)
五 卡	(41)
六 锁	(42)
七 卷	(47)
八 搬	(52)
九 拷	(57)
十 托	(61)
十一 扛	(68)
十二 提	(73)
十三 抱	(74)
十四 别	(80)
十五 剪	(87)
十六 缠	(89)
十七 挟	(96)
十八 错	(99)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>