

目 录

第一章 导 论.....	1
第一节 技击法的产生和发展.....	1
第二节 武术技击法十大要素	13
第二章 人体要害部位	25
第一节 人体关节	25
1. 颈椎.....	26
2. 肩关节.....	27
3. 肘关节.....	27
4. 腕关节.....	27
5. 指关节.....	28
6. 髋关节.....	28
7. 膝关节.....	28
8. 踝关节.....	28
第二节 人体要害部位	29
1. 头部.....	29
2. 颈部.....	30
3. 胸腹部.....	30
4. 裆部.....	30
5. 前臂两侧和手背部.....	30
6. 膝盖和胫骨.....	30
第三节 人体要害穴位	31
1. 太阳穴.....	31
2. 百会穴.....	31
3. 元宫穴.....	33
4. 人中穴.....	33
5. 迎香穴.....	33
6. 印堂穴.....	33
7. 耳门穴.....	33
8. 风池穴.....	33
9. 风府穴.....	34
10. 颊车穴	34
11. 天突穴	35
12. 大椎穴	35
13. 气户穴	35
14. 乳中穴	35
15. 臑中穴	35
16. 气穴	36

17. 章门穴	36	33. 灵台穴	40
18. 期门穴	36	34. 昆仑穴	40
19. 丹田穴	36	35. 曲池穴	40
20. 璇玑穴	37	36. 廉泉穴	40
21. 鳩尾穴	37	37. 血海穴	40
22. 华盖穴	37	38. 三阴交穴	40
23. 气海穴	37	39. 涌泉穴	41
24. 气门穴	37	40. 合谷穴	41
25. 关元穴	38	41. 肩 穴	41
26. 中脘穴	38	42. 肩 穴	41
27. 急脉穴	38	43. 足三里穴	41
28. 海底穴	38	44. 仆参穴	42
29. 环跳穴	39	45. 膺窗穴	42
30. 长强穴	39	46. 天枢穴	42
31. 命门穴	39	47. 京门穴	42
32. 筋缩穴	39		

第三章 基本进攻和防守动作

第一节 基本进攻动作

一、基本手型和步型	43	6. 丁步	45
(一) 基本手型	43	7. 坐盘	46
1. 拳	43	二、基本手法和步法	46
2. 掌	43	(一) 基本手法	46
3. 勾	44	1. 拳法	47
(二) 基本步型	44	2. 掌法	55
1. 弓步	44	3. 肘法	61
2. 马步	44	(二) 基本步法	65
3. 虚步	45	1. 进步	66
4. 仆步	45	2. 退步	66
5. 歇步	45	3. 上步	67

4. 撤步	68	6. 踹腿	75
5. 侧跨步	68	7. 铲腿	77
6. 插步	69	8. 横弹腿	77
7. 盖步	69	9. 横踢腿	78
8. 跃步	70	10. 转身横扫腿	79
9. 垫步	72	11. 前扫趟腿	80
10. 闪身步	72	12. 后扫趟腿	80
三、基本腿法和膝法	72	13. 后撩腿	81
(一) 基本腿法	72	(二) 基本膝法	81
1. 弹腿	73	1. 顶膝	82
2. 前蹬腿	73	2. 横撞膝	82
3. 勾踢腿	74	3. 冲膝	83
4. 截腿	74	4. 腾空顶膝	84
5. 后蹬腿	75	5. 腾空横飞膝	84

第二节 基本防守技术

一、直接防守	85	二、间接防守	90
1. 挑挡	85	1. 后闪身	90
2. 拍挡	86	2. 外闪身	90
3. 格挡	86	3. 里闪身	91
4. 压拦	86	4. 下闪身	92
5. 拨防	87	5. 左侧身防	92
6. 外抄抱	88	6. 右侧身防	92
7. 里抄抱	88	7. 提膝防	93
8. 架防	89	8. 跳闪防	93
9. 刁接防	89	9. 被动防守	94
10. 截防	90		

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/>