

截脚

CHUO JIAO

苏 耘 编著

名拳实用技击丛书

81腿实战法

北京体育大学出版社



目 录

第一章 戳脚概述.....	(1)
第二章 戳脚腿法.....	(3)
一、戳脚的步型和步法	(3)
(一)步 型.....	(3)
(二)步 法.....	(4)
二、戳脚腿法	(6)
三、戳脚 8 大腿和 81 腿.....	(7)
(一)腿有 8 法说.....	(7)
(二)戳脚 81 腿法	(8)
第三章 戳脚 8 大腿实战技法	(10)
一、提 腿.....	(10)
二、圈 腿.....	(18)
三、掀 腿.....	(24)
四、插 腿.....	(28)
五、摆 腿.....	(32)
六、点 腿.....	(37)

七、踢 腿..... (48)

八、蹬 腿..... (58)

第四章 戳脚 81 腿实战技法..... (62)

一、上盘腿法..... (62)

(一)高撞脚 (62)

(二)腾空飞脚 (64)

(三)连环飞脚 (66)

(四)飞点腿 (69)

(五)腾空摘脚(旋风腿) (70)

(六)蝴蝶脚 (72)

(七)飞云跺子脚 (76)

(八)箭弹腿 (78)

(九)风摆荷叶脚 (79)

二、中盘腿法..... (81)

(十)提皇腿 (81)

(十一)提皇点腿 (82)

(十二)提皇侧踹 (84)

(十三)侧撞膝 (86)

(十四)圈点腿 (88)

(十五)圈踹腿 (90)

(十六)圈跺腿 (92)

(十七)大缠丝腿 (93)

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/>