

目 录

代序

一、擒拿术	1
(一)擒拿的原则与要求	4
(二)擒拿的技法	6
1. 扛拿	6
2. 抓胸折腕拿	8
3. 举臂压肩拿	9
4. 折腕拿	11
5. 抱腰错颈拿	13
6. 卷腕锁喉拿	13
7. 外掰拿	14
8. 抓发头拿	16
9. 夹颈跪膝拿	17
10. 盘肘拿	19
11. 大托枪拿	21
12. 击肘撕翅拿	22
13. 单手对掌腕拿	24

14. 由后抓发反拿	25
15. 压肘拿	27
16. 单手里拿	29
17. 扳颈推拿	31
18. 金丝拿	32
19. 侧抹眉拿	33
20. 双臂挫拿	35
21. 双手对掌腕拿	37
22. 托肘推拿	39
23. 屈臂顶拿	40
24. 折腕压肘拿	42
25. 单手拧拿	43
26. 挎篮拿	44
27. 圈脖拿	45
28. 压肩推臂拿	48
29. 由后抹眉拿	48
30. 跪拿	50
31. 抓胸压肘拿	51
32. 抱腰掰腿拿	53
33. 拉腰别肘拿	53
34. 踩臂拿	54
35. 双手掐脖反拿	56
36. 踹膝锁喉拿	57
37. 右脚剪拿	58

38. 虎抱头拿	59
39. 别臂按颈拿	61
40. 肩臂拿	62
41. 踩拿	63
42. 小托枪拿	65
43. 掐喉拿	67
44. 上扳下坐拿	68
45. 扳腿旋拿	69
46. 背手掐喉拿	71
47. 抱踝拿	72
48. 缠腕拿	74
49. 搂踝推膝拿	75
50. 夹肘推肩拿	77
二、夺凶器	79
(一) 夺凶器的原则与要求	82
1. 沉着冷静, 审时度势	82
2. 虚实结合, 随机应变	82
3. 扬长避短, 捕捉战机	83
4. 借力顺势, 出其不意	84
5. 果敢善断, 攻其要害	84
(二) 夺凶器的技法	85
1. 夹臂压肘夺匕首	85
2. 外瓣拿夺匕首	87
3. 别臂压肩夺匕首	88

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/>