



图 276



图 277

要领:使用缠腕拿变拉肘拿时,动作要迅猛、突然,全套动作要连贯、准确。左肘下沉用力下压与右手拉住对方右臂肘关节横拉两个动作用力要协调一致,同时进行。

第六十九法 吃摔变压肘拿
(图 278 - 280)

动作:当我用右拳击打对方头面部时,对方用右手抓握住我右手腕关节,用力向外旋拧,并借力上左步用左腿紧紧吃住我右支撑腿,同时左臂由我右腋下前插,头也随之由右腕下前钻,腰向左转的同时用力后拔,欲用吃摔将我摔倒;此时我迅速用左手前插顺势掳抓住其左手腕关节用力回拉,右臂屈,用右肘部向下砸压其左臂肘部,将对方拿住。

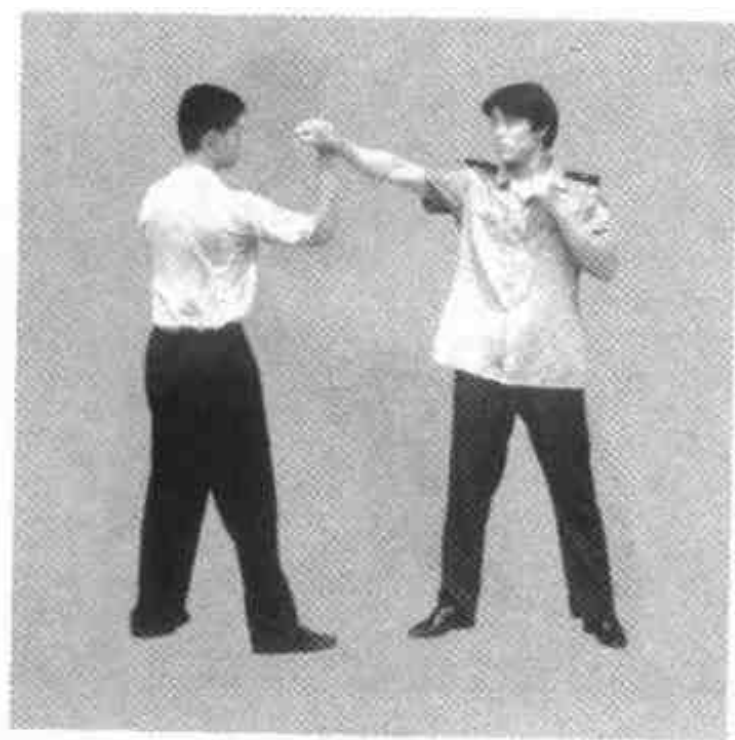


图 278



图 279



图 280

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/>