精品之路，尽在天都

域名:http://www.tddown.com

声明：本书籍由天都下载网搜集整理，不承担技术及版权问题。如有疑问，请至本站论坛提问，或请关注 tddown..com 上的最新公告。

说明：要获得更多的书籍、学习资料及软件请随时关注天都下载，天都下载网每天为您提供大量的学习资料、软件等相关下载。每日不定时多次更新，全心塑造全新的学习场所。

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. 抱腰锗颈拿 …… 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. 侧沫眉拿 …… 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. 抱腰掰腮拿 …… 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

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、擒拿、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/