

目 录

第一章 制敌知识	(1)
第一节 人体薄弱环节	(1)
一、人体关节要害.....	(1)
二、人体薄弱部位.....	(4)
第二节 制敌时的手型、步型	(5)
一、手型.....	(5)
二、步型.....	(6)
第三节 制敌常用运动规律	(7)
第四节 出招制胜歌	(7)
第二章 制敌功夫	(9)
第一节 手臂功夫	(10)
一、手上功夫.....	(10)
二、肘上功夫.....	(12)
第二节 腿脚功夫	(12)
一、膝上功夫.....	(12)

二、脚上功夫·····	(13)
第三章 出招技法·····	(15)
第一节 步法·····	(15)
第二节 腿法·····	(18)
一、高腿法·····	(18)
二、中腿法·····	(21)
三、低腿腿·····	(23)
四、地躺腿法·····	(25)
第三节 打法·····	(27)
一、拳法·····	(27)
二、掌法·····	(29)
第四节 摔法·····	(32)
一、挟颈摔招法·····	(32)
二、抱腰摔招法·····	(34)
三、领臂摔招法·····	(35)
四、抱腿摔招法·····	(36)
五、绊腿摔招法·····	(37)
第五节 拿法·····	(39)
一、拿头招法·····	(39)
二、拿腕招法·····	(40)
三、拿肘招法·····	(41)

四、拿肩招法·····	(42)
第六节 靠撞法·····	(43)
一、靠势法·····	(43)
二、肘法·····	(44)
三、膝法·····	(45)
第七节 防守法·····	(47)
一、防守招法·····	(47)
二、闪躲防守法·····	(49)
第四章 制敌技法·····	(51)
第一节 踢法制敌·····	(51)
一、高腿制敌法 (8 法) ·····	(51)
二、中腿制敌法 (8 法) ·····	(57)
三、低腿制敌法 (8 法) ·····	(62)
四、地躺腿制敌法 (8 法) ·····	(68)
第二节 打法制敌·····	(73)
一、打敌头部法 (8 法) ·····	(73)
二、打敌喉部法 (8 法) ·····	(79)
三、打敌胸部法 (8 法) ·····	(85)
四、打敌腹、肋法 (8 法) ·····	(91)
五、打敌裆部法 (8 法) ·····	(96)

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/>