

前 言

武术是我国人民最喜闻乐见的体育运动项目之一。它不仅能锻炼身体、增强体质，而且对人们防身自卫、惩恶除暴、维护良好的社会治安秩序有着特殊的意义。

《格斗生死手段》一书是运用人体解剖学和运动力学的科学知识，结合人体结构特点和活动规律，按照武术中踢、打、摔、拿等技击方法，经过编者的自身实践和反复演练而整理编写出来的。它对研究武术技击、学习擒拿格斗、防身自卫、增强体质都具有一定的参考价值和指导意义。

全书共分十四部分。其中格斗与散打、擒拿与反擒拿、被匕首威逼下的反攻手段、不同情况下的主动擒敌四部分，动作设计合理，简单易行，并具有很强的攻防实效性。女子智胜巧打部分，是根据女子生理特点编写的动作，无需女子具备武术基础和具有很大的力量，只要熟练掌握动作要领，既可收到良好的效果。套路部分动作简单精悍，易学易记，左右对称，发展全面。既可整套练习，也可分段单独练习。

全书语言通俗易懂，插图生动逼真，图文并茂。技术动作简单合理，实用性强。本书既可为同行们提供参考也可供青年朋友们自学。

河北省武协主席 刘鸿雁
河北体院副院长

河北体协副主席 刘万春
河北体院武术副教授

一九八八年十月

習武強筋骨
練功為人民

為梅斗生死自取一玉歿

李坤學戊辰八月十五日

目 录

前言

- 一、人体骨骼图..... (1)
- 二、人体要害部位图..... (2)
- 三、格斗手形图..... (4)
- 四、手形进攻动作..... (8)
- 五、拳、掌、指练功法..... (10)
- 六、实战要诀..... (13)
- 七、格斗与散打..... (14)
 - (一)、挑裆踢腹..... (14)
 - (二)、掀腿击腹..... (16)
 - (三)、双风贯耳..... (18)
 - (四)、笨人拐轿..... (21)
 - (五)、起腿擒肘..... (22)
 - (六)、山羊摆头..... (25)
 - (七)、掏拳击喉..... (27)
 - (八)、抓脚踹膝..... (29)
 - (九)、击腹插肋..... (30)
 - (十)、虚实并用..... (32)
 - (十一)、插喉击胸..... (33)
 - (十二)、劈喉击胸..... (35)
- 八、被匕首威逼下的反攻手段..... (37)

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/>