

目 录

一、制敌基本功法

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|------|
| (一)基本姿势 | (1) | 6. 右勾拳 | (7) |
| (二)基本步法 | (1) | (四)基本掌法 | (8) |
| 1. 上步 | (2) | 1. 砍掌 | (8) |
| 2. 撤步 | (2) | 2. 推掌 | (9) |
| 3. 前进步 | (2) | 3. 插掌 | (9) |
| 4. 后退步 | (3) | 4. 拍掌 | (10) |
| 5. 前滑步 | (3) | 5. 抓握 | (10) |
| 6. 后滑步 | (3) | 6. 挡抓 | (10) |
| 7. 左滑步 | (4) | 7. 对掌 | (11) |
| 8. 右滑步 | (4) | (五)基本肘法 | (11) |
| 9. 左闪步 | (4) | 1. 左顶肘 | (12) |
| 10. 右闪步 | (5) | 2. 右顶肘 | (12) |
| 11. 蹀步 | (5) | 3. 右后击肘 | (12) |
| (三)基本拳法 | (5) | 4. 右后击肘 | (13) |
| 1. 左直拳 | (5) | 5. 左横肘 | (13) |
| 2. 右直拳 | (6) | 6. 右横肘 | (14) |
| 3. 左摆拳 | (6) | 7. 左挑肘 | (14) |
| 4. 右摆拳 | (7) | 8. 右挑肘 | (14) |
| 5. 左勾拳 | (7) | 9. 左砸肘 | (15) |

10. 右砸肘 …… (15)	4. 右横膝 …… (21)
(六)基本腿法 …… (16)	(八)基本擒拿法 …… (21)
1. 左前蹬、弹腿 …… (16)	1. 折指 …… (22)
2. 右前蹬、弹腿 …… (16)	2. 缠腕 …… (22)
3. 左侧踹腿 …… (17)	3. 别肘 …… (23)
4. 右侧踹腿 …… (18)	4. 压肩 …… (24)
5. 左前旋踢腿 …… (18)	(九)基本摔法 …… (25)
6. 右前旋踢腿 …… (18)	1. 抱腿摔 …… (25)
7. 左后旋踢腿 …… (19)	2. 绊腿摔 …… (26)
8. 右后旋踢腿 …… (19)	3. 夹头摔 …… (27)
9. 踩腿 …… (19)	4. 背摔 …… (28)
(七)基本膝法 …… (20)	(十)基本跌法 …… (29)
1. 左顶膝 …… (20)	1. 前倒 …… (29)
2. 右顶膝 …… (20)	2. 侧倒 …… (29)
3. 左横膝 …… (21)	3. 后倒 …… (30)
	4. 前扑 …… (31)
	5. 侧扑 …… (32)

二、抗暴制敌 108 式

1. 抱膝压伏 …… (33)	6. 抓腕顶腹 …… (37)
2. 掏裆砍脖 …… (34)	7. 抓腕扛臂 …… (37)
3. 卷腕跪肋 …… (35)	8. 别臂折腕 …… (38)
4. 拉臂锁喉 …… (36)	9. 抱腿踢裆 …… (40)
5. 挑臂压腕 …… (37)	10. 抓腕拧臂 …… (41)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 11. 抓领顶腰 …… (41) | 35. 右拳击腹反背掌
击面 …… (57) |
| 12. 砸头击背 …… (42) | 36. 右勾掌击腹左摆拳
击头 …… (58) |
| 13. 左右击肋 …… (42) | 37. 右摆拳击头左推
掌托下颌 …… (58) |
| 14. 右掌砍颈 …… (43) | 38. 左直拳击头左脚弹
踢裆 …… (59) |
| 15. 双掌贯耳 …… (43) | 39. 左直拳击头右蹬腿
蹬腹 …… (60) |
| 16. 别臂压肩 …… (44) | 40. 右勾拳击头左腿后
蹬腹 …… (60) |
| 17. 击肘携 …… (45) | 41. 右勾拳击头右腿侧
踹腹 …… (61) |
| 18. 拉臂挫肩 …… (46) | 42. 右直拳击头左腿弹
踢裆 …… (62) |
| 19. 由前砍颈 …… (46) | 43. 左直拳击头右脚弹
踢裆 …… (62) |
| 20. 由前击头 …… (47) | 44. 右直拳击头左腿旋
踢肋 …… (63) |
| 21. 绊腿扼喉 …… (47) | 45. 右摆拳击头左旋腿
踢肋 …… (64) |
| 22. 击头砍颈 …… (48) | 46. 右蹬腿击膝左弹腿
踢裆 …… (64) |
| 23. 打头戳喉 …… (49) | 47. 左腿蹬腹右摆拳
击头 …… (65) |
| 24. 击腹拍面 …… (49) | |
| 25. 击面抓裆 …… (50) | |
| 26. 插眼击裆 …… (51) | |
| 27. 连击三拳 …… (51) | |
| 28. 左摆右直 …… (52) | |
| 29. 右摆左勾 …… (53) | |
| 30. 左右直拳 …… (54) | |
| 31. 右摆左直 …… (54) | |
| 32. 左直右勾 …… (55) | |
| 33. 左摆拳击头右直拳
击腹 …… (56) | |
| 34. 右掌砍颈左拳
击腹 …… (56) | |

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/>