

# 目 录

---

<b>第一章 伤元擒格招概述</b> .....	(1)
第一节 伤元擒格招特点.....	(1)
第二节 伤元擒格招精要.....	(3)
第三节 伤元擒格招劲法.....	(5)
一、沾粘劲 .....	(6)
二、听 劲 .....	(7)
三、懂 劲 .....	(7)
四、化 劲 .....	(8)
五、引 劲 .....	(9)
六、拿 劲.....	(10)
七、发 劲.....	(10)
八、借 劲.....	(12)
九、提 劲.....	(13)
十、沉 劲.....	(13)
十一、截 劲.....	(14)
十二、钻 劲.....	(14)
第四节 伤元擒格招技击范围 .....	(15)
一、拿关节.....	(15)
二、拿筋脉.....	(15)
三、拿骨术.....	(16)

四、拿穴位·····	(16)
第五节 伤元擒格招技击要领·····	(17)
第六节 伤元擒格招的实施通病·····	(20)
第七节 伤元擒格招的擒拿与反擒拿·····	(22)
第八节 伤元擒格招对身体的要求·····	(23)
<b>第二章 伤元擒格招功力训练</b> ·····	<b>(30)</b>
第一节 大力鹰爪功·····	(30)
一、百日筑基功·····	(30)
二、丹田修炼功·····	(31)
三、五心纳气功·····	(36)
四、金针断筋功·····	(43)
五、鹰叼乾坤功·····	(45)
六、采气修炼功·····	(46)
七、神力吸阴功·····	(52)
八、铁指寸劲功·····	(53)
九、阴阳捻石功·····	(57)
第二节 伤元擒格招基本功练法·····	(59)
一、拧把练习·····	(59)
二、拿手练习·····	(60)
三、绕腕练习·····	(61)
四、缠绕练习·····	(62)
五、拉手练习·····	(63)
六、抢把练习·····	(63)
七、翻腕练习·····	(64)
八、缠手练习(活步)·····	(65)
九、脱把练习·····	(67)

<b>第三章 伤元擒格招基本技术图解</b> .....	(69)
第一节 擒拿技术的攻击目标 .....	(70)
一、人体上盘要害部位及其机理 .....	(70)
二、人体中盘要害部位及其机理 .....	(73)
三、人体四肢要害关节及其机理 .....	(74)
第二节 擒拿技术的基本形态 .....	(76)
第三节 擒拿技术基本手法 50 招 .....	(80)
<b>第四章 伤元擒格招实用技术详解</b> .....	(142)
第一节 传统擒拿技术 49 招 .....	(142)
第二节 倒地擒拿制敌法 .....	(227)
一、仰卧制敌法 .....	(228)
二、侧卧制敌法 .....	(232)
三、俯卧制敌法 .....	(237)
四、坐卧制敌法 .....	(246)
第三节 反擒拿制敌法 .....	(251)
一、解脱与反拿 .....	(252)
二、解脱与脱打 .....	(365)
三、倒地解脱法 .....	(387)
第四节 踢打摔拿综合制敌法 .....	(399)

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、...



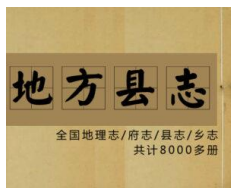
## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【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/>