

防身擒拿

绝技



高
谊

李
成

编
著

中国铁道出版社

前 言

擒拿是中国武术的上乘技法,过去由于受知识的限制,人们对人体知识和生理机能缺乏科学认识,对于擒拿制敌的机制难以理解,所以对其惊人的克敌效果,往往过份渲染,罩上了一层神秘的外衣,使大多数习武之人不得其门而入。

其实,擒拿所以有那么大的制敌威力,有时甚至以弱胜强,巧就巧在利用了人体的生理限度,比如反关节及穴位的特殊反应,使人中招即丧失活动能力,不得不束手就擒。

就当今而言,随着科学的进步,教育的普及,人体对大多数人来说已不神秘,学习武术擒拿的理论可以做到一点即通,而擒拿与反擒拿的技术也变得极易理解和应用了。

当然,做为一项武术专门技术,虽然其理法易于理解,但并不等于不练就就可以应用。因此,本书从理法的基本学习和训练入手,使学习者手眼身法步都有所锻炼,然后才进入招法的示范演示,从实例讲解中提示应用的途径,帮助学习者举一反三,学以致用。

由于我们水平所限,编写时间仓促,书中如有疏漏和不足,诚请批评指正。

作 者

目 录

第一章 防身擒拿理法基础	(1)
第一节 人体知识及要害部位	(1)
一、人体骨骼	(1)
二、人体关节	(4)
三、人体神经	(13)
四、人体要害部位	(14)
第二节 擒拿基本功训练	(17)
第二章 制敌擒拿绝招	(99)
第一节 先发制敌擒拿法	(99)
第二节 擒拿与反擒拿对策	(161)
第三章 制敌反擒拿法	(178)
第一节 拿腕抓胸解脱法	(178)
第二节 抓肩揪发解脱法	(204)
第三节 搂腰抱臂解脱法	(214)
第四节 其它擒拿解脱法	(223)

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/>