

<<实用擒拿160招>>

图书基本信息

书名：<<实用擒拿160招>>

13位ISBN编号：9787564406394

10位ISBN编号：7564406399

出版时间：2011-3

出版单位：北京体育大学

作者：纪富礼//黄开瑞

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<实用擒拿160招>>

内容概要

围身靠打，擒拿格斗。

## <<实用擒拿160招>>

### 书籍目录

#### 一、基本技术

(一)手法

(二)步法

(三)腿法

(四)肘法、膝法

(五)基本姿势

#### 二、实用技术

(一)防打擒技

(二)防踢擒技

(三)防抓擒技

(四)防摔擒技

#### 三、基本功

(一)腰功

(二)腿功

(三)手臂功

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>