

# 《擒拿技击术》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564415532

## 编辑推荐

《擒拿技击术》即将面世，该书图文并茂、言简意赅，把擒拿技击术分为五大技术体系，运用运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、经络学等学科的基本理论，剖析了擒拿的技理及五大技术体系之间的内在关系，提出了逆关节技击术、顺关节技击术。《擒拿技击术》丰富了擒拿的相关理论知识与技术内容，为广大武术爱好者和专业武术工作者提供了一本很好的教材和参考书，也将对中华武术的推广和发展起着积极的推动作用。

## 内容简介

《擒拿技击术》运用了多学科知识，全面系统地展示了“擒拿技击术”这一武林绝学。第一章内容是在传统理论的基础上，运用运动解剖学、人体经络学及运动生物力学等学科的基本理论，剖析了擒拿技击术这一武林绝技的技理与各技击体系的内在关系。首次提出了“逆关节技击术”“顺关节技击术”，明确其概念与定义，并对擒拿技击术进行了科学合理的分类，初步建立了擒拿技击术的理论体系与技击体系。旨在使武术擒拿技击术的理论及实战技法更加科学与系统，使爱好擒拿技击术的读者和专业领域的工作者，对擒拿技击术有一个完整清晰的认识，以便于学习交流与科学研究。

第二章介绍了擒拿技击术的基本功法。

第三章演示了擒拿五大技击体系，在实战中破解各种搏击术、各种摔法的技术。

第四章演示了女子身处险境，临危不惧、以弱胜强的擒拿技击防身术的技法。

第五章论述了自学擒拿技击术的方法，以及学、练擒拿技击术的五大原则。

《擒拿技击术》运用了多学科知识，全面系统地展示了“擒拿技击术”这一武林绝学。第一章内容是在传统理论的基础上，运用运动解剖学、人体经络学及运动生物力学等学科的基本理论，剖析了擒拿技击术这一武林绝技的技理与各技击体系的内在关系。首次提出了“逆关节技击术”“顺关节技击术”，明确其概念与定义，并对擒拿技击术进行了科学合理的分类，初步建立了擒拿技击术的理论体系与技击体系。旨在使武术擒拿技击术的理论及实战技法更加科学与系统，使爱好擒拿技击术的读者和专业领域的工作者，对擒拿技击术有一个完整清晰的认识，以便于学习交流与科学研究。

第二章介绍了擒拿技击术的基本功法。

第三章演示了擒拿五大技击体系，在实战中破解各种搏击术、各种摔法的技术。

第四章演示了女子身处险境，临危不惧、以弱胜强的擒拿技击防身术的技法。

第五章论述了自学擒拿技击术的方法，以及学、练擒拿技击术的五大原则。附录主要介绍了传统擒拿对练套路。建议读者学会基本的擒拿技击术技法后，按书中的要求，用规范的步法和手法进行套路的练习，提高习武者身体的柔韧、协调、灵敏等素质。在强身健体、掌握擒拿技术的同时，为擒拿技击术实战打下坚实的基础。《擒拿技击术》试图全面系统地阐释擒拿技击术这项借力打力、以巧取胜、后发制人的民族传统文化内涵，使这一专业领域的理论与实践更加完善，以期在传承创新的基础上抛砖引玉。

[显示全部信息](#)

## 目录

### 第一章 擒拿技击术五大体系

#### 第一节 逆关节技击术

#### 第二节 顺关节技击术

#### 第三节 卸骨技击术

#### 第四节 分筋肌技击术

#### 第五节 点穴技击术

### 第二章 擒拿技击术基本功法

#### 第一节 基本手形

#### 第二节 基本步形

#### 第三节 基本步法

### 第三章 擒拿技击术实战技法

#### 第一节 逆关节技击术实战技法第一章 擒拿技击术五大体系 第一节 逆关节技击术

#### 第二节 顺关节技击术 第三节 卸骨技击术 第四节 分筋肌技击术 第五节

#### 点穴技击术

#### 第二章 擒拿技击术基本功法 第一节 基本手形 第二节 基本步形 第三节 基本步法

#### 第三章 擒拿技击术实战技法 第一节 逆关节技击术实战技法 第二节

#### 顺关节技击术实战技法第三节 卸骨技击术实战技法 第四节 分筋肌技击术实战技法

#### 第五节 点穴技击术实战技法

#### 第四章 女子擒拿技击防身术 第一节 破暴徒采抓上肢的擒拿技击防身术技法 第二节

#### 破暴徒采抓衣领、颈部、头部的擒拿技击防身术技法第三节

#### 破暴徒采抓、搂抱躯体的擒拿技击防身术技法第四节

#### 与暴徒地上搏斗的擒拿技击防身术技法

#### 第五章 自学擒拿技击术的方法 第一节 擒拿技击术图解知识 第二节

#### 自学擒拿技击术的方法第三节 学练擒拿技击术的五大原则

#### 附录 擒拿技击术对练套路 预备动作第一段第二段第三段后记

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)