

军拳



[军拳_下载链接1](#)

著者:史运通 著

[军拳_下载链接1](#)

标签

评论

警拳给力吗？若是不过瘾，那来个军拳哦

书，压烂了，而且内容也一般！

此书印刷质量好值得推荐

很好，很实用。

很好的一本书，也很实用

挺好的一本书，入门必选

好书，非常喜欢

还好，简单实用

东西相当不错 很实用

内容全面、易学、实用性强。

帮同事买的，送货挺快，方便

好好好好好好好好好好好好

通俗易懂，实用性强，很好

很好的一本书

好的好的好的好的好的好的好的好的

很不错哦！

?????

书籍内容还不错

本来想珍藏的结果书有破损，退又麻烦，一次不开心的网吻

好好的一本书，有几张居然是破的。

不错。。。

好吧

还行

一点也不切实际

不怎么好……………

彩版《军拳》以形象直观的笔法阐明军体拳实用内涵的，堪称是一部拳法独特的武林经典之作。该书详细介绍了军体拳在实战过程中的一般性问题，以期帮助部队广大官兵和地方武术爱好者提高徒手格斗技能，培养吃苦耐劳、英勇善战的拼搏精神。《军拳》一书共分四章：第一章为《军体拳实用技法概述》，介绍军体拳手型、脚型、肘型、膝型、基本步型和实用技法，为初学者引径入门；第二章为《军体拳实用技法详解》，详细介绍军体拳（1-3套）的实用技法，一招一解或一招多解；第三章为《徒手夺匕技法》，介绍赤手空拳夺取匕首的常用方法；第四章为《主动进攻与防守反击技法》，介绍实战中的拳术运用。除文字叙述的生动传神之外，全书多达536幅的插图，把拳法关键所在的动作要领及其细微变化，明白晓畅地展现给读者，给人以拳法在胸，身临其境的深刻印象。

尚武，历来是中华民族自强不息的力量源泉。口传心授，讲究一个“悟”字。除此之外，那就是“练”了，所谓“内练一口气，外练筋骨皮”是也。军拳虽然动作简练，但它出拳迅速，动作有力。拳法严谨，非熟练掌握难以见功夫。而拳术之事，贵在变化。变则新，化则奇；惟新奇，方能出其不意，攻其不备。这似乎给练习者带来许多人生启迪。

现代生活，对人的素质提出了更高的要求，其中，良好的身体素质和心理素质，敏锐的应变能力，为现代人所必备，坚持军拳套路训练，能增强体力、耐力、敏捷性、协调性等身体素质；坚持军拳格斗训练，能提高心里承受能力、抗干扰能力、快速应变能力，可培养勇猛顽强、坚忍不拔的心理素质和意志品格。

好

内容一招一式分析比较明白，不错的。

[军拳_下载链接1](#)

书评

军拳_下载链接1