

<<图解女子防身术>>

图书基本信息

书名：<<图解女子防身术>>

13位ISBN编号：9787029058359

10位ISBN编号：7029058356

出版时间：2011-8-1

出版时间：山东人民出版社

作者：陈勇

译者：杨梦雪

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>

## <<图解女子防身术>>

### 内容概要

最简便易学的女子防身术教材。

三分钟学会一招制敌，一星期成为防身达人。

俗话说“一招鲜吃遍天”，真正实用的技击术其实是相当简单的。

本书介绍了六十多种女性常见侵害情况的应对招法，譬如：歹徒从正面抓住我头发时该怎么办？

歹徒从背面抓住我头发时该怎么办？

歹徒摸我脸时该怎么办？

歹徒双手捧住我的脸要强吻我时该怎么办？

歹徒从正面单手摸我胸部时该怎么办？

歹徒从正面双手摸我胸部时该怎么办？

……  
读者可以根据自己的实际，选出最适合自己的三五招甚至一两招，只要将这些招法反复练习，练出速度、力量、准确度，足以克敌制胜。

## <<图解女子防身术>>

### 作者简介

陈勇 山东省妇女儿童活动中心副主任，副研究馆员，体育教育学学士，经济管理专业研究生学历。

1989年毕业于上海体育学院武术系散打专业，曾多次参加上海市、华东区和全国比赛，获得优异成绩。

毕业后一直从事校外教育管理及散打教学和裁判工作，有丰富的实战和教学经验，培养的多名学生在国内、国际比赛中获奖，为公安、企事业单位和高等体育院校输送了大批专业人才。

## &lt;&lt;图解女子防身术&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 基础知识部分

## 第一节 女子防身术概述

- 一、女子防身术的内涵/001
- 二、女子防身术的特点/001
- 三、女子防身术的目的与意义/003

## 第二节 女子防身术的原则

- 一、安全性原则/005
- 二、合法性原则/006
- 三、应变性原则/008

## 第三节 人体要害简介

- 一、人体要害部位/009
- 二、人体要害关节/013

## 第二章 技法部分

## 第一节 女子防身术基本技法

- 一、基本格斗姿势/016
- 二、拳法/018
- 三、掌法/021
- 四、肘法/024
- 五、膝法/028
- 六、腿法/029
- 七、头部撞击法/033

## 第二节 女子防身实战技法应用

- 一、站立时的防卫/034
  1. 当歹徒从正面抓住我头发时/34
  2. 当歹徒由后方抓住我头发时/36
  3. 当歹徒摸我脸部时/40
  4. 当歹徒双手捧住我脸欲强吻时/44
  5. 当歹徒正面锁住我经部时/48
  6. 当歹徒正面用双手掐住我经部时/50
  7. 当歹徒从后面勒住我脖子时/54
  8. 当歹徒从正面单手抓住我肩部时/58
  9. 当歹徒从正面用双手抓住我肩膀时/62
  10. 当歹徒从背面用单手抓住我肩膀时/66
  11. 当歹徒从背面用双手抓住我肩膀时/70
  12. 当歹徒从正面抓住我一只手臂时/72
  13. 当歹徒从正面抓住我双手时/74
  14. 当歹徒从后面锁住我一只手臂时/76
  18. 当歹徒从后面锁住我双手时/80
  19. 当歹徒从正面单手摸我胸部时/84
  20. 当歹徒从正面双手摸我胸部时/90
  21. 当歹徒从背面单手摸我胸部时/92
  22. 当歹徒从背面双手摸我胸部时/94
  23. 当歹徒从正面搂我腰部但我方双手未被控制时/96
  24. 当歹徒正面搂抱我腰并使我双臂环绕其中时/98
  25. 当歹徒从背面搂我腰当我双手未被控制时/102

## <<图解女子防身术>>

26. 当歹徒从背面双臂夹抱搂住我腰部时/104

二、倒地时的防卫/106

1. 当我正面倒地坐在地上，歹徒由后方抓住我头发时/106

2. 当我坐在地上，歹徒向我逼近或用脚踢击我时/108

3. 当我跌倒在地，歹徒猛扑过来时/110

4. 当我跌倒并坐于地，歹徒向我扑来卡我颈部或抓我双肩时/112

5. 当歹徒双膝跪于我两腿之间，用双手掐我脖子时/114

6. 当我伏身倒地，歹徒欲骑坐在我背上时/116

7. 当我伏身倒地，歹徒骑在我背上时/118

8. 当歹徒从背后骑在我背上，一手锁住我颈部时/120

三、遭受器械威胁时的防卫/122

1. 当歹徒持刀类器械由上向下向我头部袭来时/122

2. 当歹徒持刀类器械刺我腹部时/126

3. 当歹徒持刀类器械由下向上挑刺我腹部时/130

4. 当歹徒持刀类器械从背后顶住我腰部时/132

5. 遭受棍棒类器械威胁时/134

6. 当歹徒用绳索类器械正面勒住我脖子时/137

7. 当歹徒用绳索类器械从后面勒住我脖子时/138

8. 倒地时歹徒用绳索类器械勒我脖子时/140

四、利用身边器械、物品的器械防卫/141

1. 沙土/141

2. 石头、砖块/141

3. 鞋/141

4. 树枝/142

5. 包/142

6. 上衣/142

7. 钥匙/143

8. 信用卡/143

9. 笔/143

第三章 女子防身基础训练

第一节 身体基本素质和心理素质训练

一、基本训练原则/44

二、注意事项/146

第二节 女子防身术身体素质训练

一、力量素质训练/148

二、速度素质训练/160

三、柔韧素质训练/162

第三节 女子防身术心理素质训练

一、自我意志训练/169

二、自我控制训练/170

三、实战心理训练/170

第四章 女子防身术的运动损伤与预防

第一节 女子防身术的运动损伤

一、运动损伤的直接原因/171

二、损伤的种类/173

第二节 女子防身术的损伤预防

一、充分的准备活动/175

## <<图解女子防身术>>

二、遵守教学与训练的原则/175

三、增强自身的损伤预防意识/176

四、增强医务监督/176

第五章 给女子防身术练习者的五条忠告

一、适当的健身/177

二、合理的饮食/180

三、科学饮水/183

四、充足的睡眠/184

五、科学的练习/187

<<图解女子防身术>>

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>