

<<实用防身制敌术>>

图书基本信息

书名：<<实用防身制敌术>>

13位ISBN编号：9787500931492

10位ISBN编号：7500931492

出版时间：2007-8

出版时间：人民体育出版社

作者：王智慧

页数：296

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>

## <<实用防身制敌术>>

### 内容概要

本书力求突出以下几个特色：一、突出实用性与技巧性。

防身制敌术的最终目标就是实用，为此在编写过程中我精选了练习周期短，实用性较强的技术，本着由简单到复杂，由徒手到器械的原则进行系统的讲解介绍，力求做到通俗易懂、简明易学。

二、适用范围。

本书不仅适用于一般的男性体育爱好者，还适用于防身自卫中处于弱势群体的女性，另外还可以作为军警擒拿格斗训练中的参考用书。

三、本书博采众长，在重点介绍防身技术的同时又对相关的理论问题进行了深入探讨。这为防身技术的学习实践提供了有力的理论支撑。

四、书中设计了大量现实生活中可能遇到的被动情境，并介绍了在这些情况下的解脱与反击方法。

## <<实用防身制敌术>>

### 作者简介

王智慧，1979年出生，讲师，辽宁人，自幼习武，1996年开始接受跆拳道及散打专业训练。

1997年考入沈阳体育学院，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。

2001年毕业于沈阳体育学院武术系，获教育学学士学位。

2004年9月至2005年7月在北京体育大学研究生院攻读硕士。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。

现任北京中华女子学院体育教研部教师、院跆拳道队教练，北京慧搏跆拳道俱乐部总教练。

培养的学生有多人在国家级比赛中取得优异成绩。

近年来出版了个人专著《现代散打技法》，主编了《大学体育与健康基础教程》。

先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《首都体育学院学报》《中华武术》等各级各类刊物上发表论文30余篇。

## &lt;&lt;实用防身制敌术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 防身制敌术概述 第一节 何谓防身制敌术 第二节 防身制敌术的特点与作用 一、防身制敌术的特点 二、防身制敌术的作用 第二章 学习防身制敌术前应掌握的基本知识 第一节 人体要害部位简介与等级划分 一、人体要害部位简介 二、人体要害部位的等级划分 第二节 防身制敌术训练的基本原则 一、突出系统性与实践性相结合 二、培养攻防意识和战术意识 三、技术训练要与其他综合训练相结合 四、严格要求, 加强管理, 避免运动损伤 第三节 防身制敌术学习的阶段划分与注意事项 一、防身制敌术学习的阶段划分 二、学习防身制敌术的注意事项 第三章 防身制敌术的基本功法与练习 第一节 御敌的基本姿势 一、动作方法 二、动作要点 三、实战姿势的基本要求 第二节 基本攻防部位与步法 一、基本的攻防部位 二、基本步法 第三节 典型的攻防技法练习 一、拳法、掌法与肘法 二、腿法与膝法 三、摔法 四、拿法 五、防守技法 第四章 防身制敌技术与练习 第一节 徒手技术 一、主动攻击技术 二、被动状态下的防守反击技术 第二节 一人对多人的防身制敌技术 一、主动攻击技术 二、被动状态下的防守反击技术 第三节 徒手对器械技术 一、徒手对短器械的技术 二、徒手对长器械的技术 第四节 器械对器械技术 一、二节棍对铁锹..... 第五章 防身制敌术应用中应具备的心理素质与战术意识 第六章 提高制敌技巧的训练内容与方法

<<实用防身制敌术>>

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>