

<<防身必备50招>>

图书基本信息

书名：<<防身必备50招>>

13位ISBN编号：9787500939269

10位ISBN编号：7500939264

出版时间：2011-2

出版时间：人民体育

作者：赵大元//刘明亮//王玫

页数：183

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>

## <<防身必备50招>>

### 内容概要

在绝大多数抢劫、盗窃、性侵犯等案件中，受害人多是年轻女性。根据警方的资料，被抓捕的罪犯在审讯中也承认，夜晚，单身女性是犯罪的第一选择。因此，自我保护就成为年轻女性的第一要务，自卫防身术也就成为年轻女性防身学习的一项必要技能。

女子防身术最重要的是对女性心理素质的影响，学练过自卫防身术的女性，遇到危险情况就会多一份沉稳、冷静和自信。

当然，躲避危险的机会也就会大幅度地增加。

女性朋友们绝不要存在侥幸心理，想当然地认为，犯罪分子永远不会突然站在你面前。

一旦遇到危险，自卫防身术很有可能就成为你的救命术。

《防身必备50招》是赵大元几十年警体擒拿格斗、缉捕技术教学经验及对数百余案例研究的精华，是其弟子刘明亮（第三、六章）、王玫（第五、六章）一同编写的。

《防身必备50招》共包括了受到非法侵害时的正确防卫策略、女子防身健身法等六章内容。

<<防身必备50招>>

作者简介

赵大元

副教授，生于1944年10月，汉族、辽宁沈阳人，八卦掌第四代传人，国家武术八段。  
原中国人民警官大学、公安大学警体系副主任，擒敌技术教官，三级警监。  
北京市武协二、三、四、五届委员，第四、五届副秘书长。  
北京市八卦掌研究会第一、二届秘书长，第三、四届

## <<防身必备50招>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 什么是女子自卫防身术第二节 女子自卫防身术的心理准备第三节 如何学习女子自卫防身技术第二章 受到非法侵害时的正确防卫策略第三章 最有效的自卫防身攻击技术第一节 最有效的攻击部位第二节 自卫防身攻击的拳法第三节 自卫防身攻击的掌、指法第四节 自卫防身攻击的肘法第五节 自卫防身攻击的腿法第六节 自卫防身攻击的膝法第七节 自卫防身攻击的摔法第八节 自卫防身组合攻击法第四章 最有效的解脱防卫技术第一节 面对面威胁或伸手瞬间的防卫技术第二节 应对抓、抱、握的简易解脱法第三节 抓腕解脱防卫技术第四节 抓拍肩、臂解脱防卫技术第五节 摸抓胸、领解脱防卫技术第六节 搂抱解脱自卫防卫技术第七节 扑压解脱防卫技术第八节 反持刀胁迫解脱防卫技术第五章 利用身边物品进行自卫防身技术第一节 利用随身携带物品的防身技术第二节 利用室外随机物品的防身技术第三节 利用室内物品的防身技术第六章 女子防身健身法第一节 平时的健身防身练习第二节 女子健身防身操编后语

## 章节摘录

它由三部分组成，股骨的内、外侧髁与半月板上缘；胫骨的内、外侧髁与半月板下面；股骨的髁面与髌骨的关节面。

各关节面均覆盖一层关节软骨，关节囊广阔而松弛，但很坚韧。

膝关节前面主要有股神经支分布，膝关节后窝正中有胫神经通过，膝关节外侧下缘腓骨小头处有腓总神经通过。

因为腿起到支撑并保持人体的平衡和运动的作用，而膝关节又是腿部运动的中枢，只能做屈、伸运动，膝关节两侧受力能力又较差，所以，膝关节突然受力后，往往造成身体前跪或摔倒，故而在女子自卫防身术中，把膝关节作为重要攻击目标。

1. 膝关节正面髌骨下沿膝关节在屈伸时，髌骨在上下滑动，髌骨下的两个半月板也在前后移动。

猛力踢击髌骨下沿，可使髌股关节猛力产生撞击、错动，并使处于髌骨下沿股胫关节的脂肪垫损伤，半月板错动损伤，肿胀出血，造成剧烈疼痛，膝关节酸软无力，而丧失支撑和运动能力。

2. 膝关节外侧膝关节外侧突然遭到打击，一方面会使处于屈状的膝关节产生内收旋内，使内侧副韧带拉伤撕裂，膝关节产生错动，半月板在股骨髁和胫骨平台之间产生剧烈的研磨，造成膝关节、半月板和滑膜损伤。

另一方面，由于膝关节外下沿腓骨小头处有腓总神经通过，亦可损伤腓总神经，使小腿外侧肌群麻痹并产生剧烈疼痛和酸软无力，身体必前侧跪倒，而丧失运动能力。

<<防身必备50招>>

编辑推荐

《防身必备50招》由人民体育出版社出版。

<<防身必备50招>>

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>