

<<警拳>>

图书基本信息

书名：<<警拳>>

13位ISBN编号：9787506543675

10位ISBN编号：7506543672

出版时间：2003-1

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：史运通

页数：255

字数：200000

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>

<<警拳>>

内容概要

《警拳》一书是作者多年训练教学与经验结晶，内容丰富、材料详实、触及前沿，揉进了武警教程相关内容及相半技术，编排新颖、文笔流畅、分析精辟，是一本不可多得的普及性读本。

书籍目录

第一章 警用格斗基本技术 第一节 格斗势与步法 一、格斗势 二、步法 第二节 基本进攻技术 一、基本手法 二、基本腿法 三、基本肘法 四、基本膝法 第三节 常用防守技术 一、格挡防守 二、拍击防守 三、躲闪防守 四、截击防守 五、抄抱防守 第二章 警用防暴拳及其应用技法 第一节 防暴拳 第二节 防暴拳制适度精粹 第三节 搏击常用战术 第三章 擒敌拳及其应用技法 第一节 擒敌拳 一、直拳横踢 二、抱腿顶摔 三、勾摆连击 四、抱臂背摔 五、侧踹勾拳 六、拉肘别臂 七、揪腿压颈 八、侧踹横踢 九、前蹬弹踢 十、直摆勾击 十一、接腿撞裆 十二、摆拳侧踹 十三、抱腿撞裆 十四、绊腿跪裆 十五、格挡弹踢 十六、肘膝连击 第二节 擒敌拳制敌精粹 第四章 警用防暴棍与防暴匕首 第一节 防暴棍 第二节 防暴匕首 第五章 防暴突袭与反突袭 第一节 突袭擒敌 第二节 反突袭制适度 第六章 功力训练 第一节 心理素质训练 第二节 攻击力理训练 第三节 抗击打能力训练 后记

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>