

## <<少林防身自卫绝技>>

### 图书基本信息

书名：<<少林防身自卫绝技>>

13位ISBN编号：9787536473249

10位ISBN编号：7536473249

出版时间：2011-11

出版时间：四川科技出版社

作者：凌昆

页数：248

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>

## <<少林防身自卫绝技>>

### 内容概要

《少林防身自卫绝技》包括正当防卫、人体要害部位、人体尖端优势、分筋错骨擒拿法、防身自卫擒摔术、巧夺器物防身、自然优势防身、24式防身自卫拳和附录九部分组成。

从正当防卫的法律知识开始，了解人体要害部位。

学习利用人体尖端优势，使用徒手擒拿自卫。

施展防身绝技，运用自然条件防身，巧夺对方器物等。

做到平时练套路，用于记忆或表演，用时一招多变，招招制敌。

## <<少林防身自卫绝技>>

### 作者简介

凌昆，男，祖籍江苏昆山。

1983年毕业于福建师范大学体育系武术专业，现任福建中医药大学副教授，世界著名武术家，中国散手道协会委员，散手道黑带七段，少林鹰派武术研究会副会长。

先后随郭明华、林建华、梅雪雄、胡金焕老师学习现代武术拳械、传统武术拳械，接受正规的武术教育；1983年后拜访各地名师学习民间医术，将武术和医学相融合，主张“以中医理论为指导，把武术与养生相结合，达到防病治病之目的”；

2006年经杨维博士介绍，向释行好大师学习少林鹰派武术拳械，同年被评为“散手道黑带六段”；2007年再次经杨维博士介绍，向鹰爪王周树生老师学习六合八法拳械：2010年晋升为“散手道黑带七段”，同年被评为“世界著名武术家”。

多年来，他潜心研习武医之术，在国内各种刊物上发表学术论文19篇，其中获奖论文3篇，出版著作3部，参与研究校、省和国家级课题3项。

# <<少林防身自卫绝技>>

## 书籍目录

前言

第一章 正当防卫

第一节 正当防卫基本概念

第二节 正当防卫必备要件

第三节 正当防卫构成条件

第四节 正当防卫限度把握

第五节 防卫过当及其特征

第六节 特别防卫及其权限

第七节 正当防卫误区解读

第二章 人体要害部位

第一节 头颈部位

第二节 躯干部位

第三节 四肢部位

第三章 人体尖端优势

第一节 拳的尖端优势

第二节 掌的尖端优势

第三节 指的尖端优势

第四节 爪的尖端优势

第五节 肘的尖端优势

第六节 头的尖端优势

第七节 膝的尖端优势

第八节 脚的尖端优势

第四章 分筋错骨擒拿法

第一节 盘接手法10种

第二节 解脱手法2种

第三节 主动擒拿8法

第四节 被动擒拿13法

第五节 反擒拿10法

第六节 分筋错骨擒拿33法

第五章 防身自卫擒摔法

第一节 跌扑滚翻12法

第二节 主动擒摔9法

第三节 被动擒摔21法

第四节 防身自卫擒摔25法

第六章 巧夺器物防身

第一节 巧夺匕首8法

第二节 巧夺棍棒3法

第七章 自然优势防身

第八章 24式防身自卫术

附录

敬告读者

## <<少林防身自卫绝技>>

### 编辑推荐

凌昆所著的《少林防身自卫绝技》本着“探精抉微前人之微旨，认识阐发少林之真谛，挖掘整理鹰派之武术，总结提炼国术之精华”的宗旨，以“功法术合一论”为指导思想，依照“功理功法的理论实践，套路技巧的娴熟演示，学以致用应用的方法”为原则，沿着从练功到实用的写作构思，以现代科学理念深入细致地解析少林鹰派武术，为人类健康和社会安宁贡献绵薄之力。

<<少林防身自卫绝技>>

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>