

<<徒手格斗操练手册>>

图书基本信息

书名：<<徒手格斗操练手册>>

13位ISBN编号：9787538262407

10位ISBN编号：7538262407

出版时间：2002

出版时间：辽宁教育出版社

作者：罗恩 希林富特

页数：192

字数：130000

译者：李中玉,李茵

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>

<<徒手格斗操练手册>>

内容概要

徒手格斗是人类已知的最为古老的战斗方式。

尽管武器技术在发展进步，但作为一名士兵——尤其是特种部队的士兵，有可能由于武器失灵、弹药用竭、环境不允许出现声响或逃逸及挣脱未就，而处于需空手与敌抨击的处境。

为谋求自下而上他就需要在其台终能随意使用的武器——双手和双脚的利用方面进行充分的训练。这些武器永远不会卡壳，不会弹药告急。

如若手脚利用得当，就可阴击袭击者，并令其当声毙命。

从军事角度上看，近距离的搏击就是为生存而战，凡可利用的手段，皆为有效。

出其不意及迅捷快速是基本要素，并且应该意在进攻，而不应仅仅是自卫。

《特种部队训练教程：徒手格斗操练手册》就是围绕这一主题，给读者以详尽的描述。

书中讲解清晰，配以黑白照片，并利用简单线条示意图展示特殊技艺。

本书从纵览徒手格斗的发展演化历史起始，讲解了训练（精神及身体两方面）人体易受攻击、夹挚头部及窒息法、挣脱、摔投以及地面上的格斗。

书中对世界范围内的特种部队所应用的技艺都进行了大检阅：如苏陪特种部队的致使袭击战术、埃及特种部队所用的制服术、美国军队要领。

此书是站在士兵的角度来讲解搏击基本要素的。

<<徒手格斗操练手册>>

作者简介

罗恩·希林福特是多家新闻报纸，电台及电视节目关于拳击和军事技术方面的长期撰稿人。迈克尔·泰森在英国初次步入拳坛时，罗恩·希林福特是唯一被允许新闻记者。他是拳击作家俱乐部的成员，现居住伦敦。

<<徒手格斗操练手册>>

书籍目录

第一章 徒手格斗概述第二章 搏击技术溯源第三章 格斗培训讲究简洁第四章 精神与心态的培训第五章 身体易受攻击的薄弱部分第六章 击打与蹬踢第七章 对击打与蹬踢动作的封阴第八章 掐室和头部锁定第九章 挣脱第十章 摔投第十一章 倒地第十二章 与持枪械者格斗的防身术第十三章 与持刀者相峙的自卫方式第十四章 对刺刀攻击的格斗第十五章 与持棍棒者的格斗第十六章 同时迎击多个攻击者索引

<<徒手格斗操练手册>>

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>