

<<实用防卫制敌术>>

图书基本信息

书名：<<实用防卫制敌术>>

13位ISBN编号：9787564402013

10位ISBN编号：7564402016

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘涛 等编著

页数：361

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>

<<实用防卫制敌术>>

内容概要

本书作者以简明的语言和直观的图示，将多年积累的防卫制敌的有效招法介绍给广大读者。这些招法具有易学、易练、简捷、实用的特点，如有所掌握，则可在面对不法之徒侵害时予以运用，达到防身自卫，克敌制胜的效果。

书中防卫制敌技术动作由吴信良、李道政、田怡然、张彦凯示范。

<<实用防卫制敌术>>

书籍目录

第一章 防卫制敌基础 一、防卫制敌的基本特点及法律依据 二、了解人体要害部位，提高防卫的有效性 (一) 人体头部要害 (二) 人体中部要害 (三) 人体下部要害 三、掌握防卫的基本技能，是自我保护的基础 (一) 基本防卫形态 (二) 基本防御法与出击法 四、运用有效的防卫策略 五、利用随手可得物品正当防卫 六、熟练掌握制敌出击的时机 七、二次攻击方能确保安全 第二章 简捷实用的一招制敌术 一、一看就会的制敌绝招 (一) 打法 (二) 踢法 (三) 肘、膝、靠法 二、擒拿术使防卫制敌变得更为简捷 (一) 扣别手指 (二) 擒腕术 (三) 擒肘术 三、将歹徒摔倒在地能从容摆脱险境 (一) 掌握一些基本摔法 (二) 摔法应用 第三章 运用组合技术防卫制敌 一、打法组合技术 二、打踢组合技术 三、打中拿技术 四、反擒技术 五、打中摔技术 六、二次攻击技术 第四章 运用随手可得器物制敌 一、一钥在手能使你威力倍增 二、酒瓶、高跟鞋都是自卫利器 三、迷眼制敌术 四、车内制敌术 第五章 对付持刀歹徒的制敌绝招 一、剪子手自卫方法 二、制肘法空手入白刃 第六章 防卫擒拿对练

<<实用防卫制敌术>>

章节摘录

插图：

<<实用防卫制敌术>>

编辑推荐

《实用防卫制敌术》是由北京体育大学出版社出版的。

<<实用防卫制敌术>>

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>