

<<街战桑博>>

图书基本信息

书名：<<街战桑博>>

13位ISBN编号：9787564408848

10位ISBN编号：7564408847

出版时间：2012-2

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张海

页数：232

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>

<<街战桑博>>

内容概要

街战桑搏(Rus sTREET

sAMBO), 是俄罗斯现代流行的一种街头徒手打斗技术的简称。

这是一套综合性的格斗技术, 其内容包括基本的防御技术、肢体攻击技术、各种具有针对性的降服技术, 以及徒手防御和抢夺各种攻击性武器的技术。

这本《街战桑搏(俄罗斯现代街头格斗术)》由张海编著, 介绍的这套格斗体系在俄罗斯众多搏击学校和桑搏俱乐部中广为传播, 其实用价值是非常高的。

因为其简单、易学、好用的特点, 深为广大学员所喜爱。

<<街战桑搏>>

书籍目录

第一章 街战桑搏的基本防御技术

第一节 基本防御姿势

【街头打斗中常见的站立姿势】

【格斗防御姿势的基本动作要领】

【防御姿势的选择与灵活运用】

第二节 接触性防御技法

【常用的接触性防御技法】

第三节 非接触性防御技法

【常用的非接触性防御技法】

第二章 街战桑搏常用的肢体攻击方法

第一节 拳头攻击技法

【直拳攻击】

【摆拳攻击】

【勾拳攻击】

【崩拳攻击】

第二节 掌指攻击技法

【推撑攻击】

【劈砍攻击】

【刮掌攻击】

【抽掌攻击】

【折手攻击】

【矛手攻击】

【V形手攻击】

第三节 肘部攻击技法

【顶肘攻击】

【横肘攻击】

【挑肘攻击】

【砸肘攻击】

【扫肘攻击】

第四节 腿脚攻击技法

【正蹬腿攻击】

【侧踹腿攻击】

【鞭扫腿攻击】

第五节 膝盖攻击技法

【正膝攻击】

【侧膝攻击】

第三章 街战桑搏的降服技术

第一节 针对头颈部的降服技术

【针对头颈部降服的具体方法】

第二节 针对上肢关节的降服技术

【针对上肢关节降服的具体方法】

第三节 针对下肢关节的降服技术

【针对下肢关节降服的具体方法】

第四章 街头短刀攻击的防御与反击

第一节 短刀攻击的基本防御原则与方法

<<街战桑博>>

【针对短刀攻击的防御与反击原则】

【针对短刀攻击的基本防御方法】

第二节 针对短刀直刺的防御与反击

【针对短刀直刺的防御与反击方法】

第三节 针对短刀挑刺的防御与反击

【针对短刀挑刺的防御与反击方法】

第四节 针对短刀摆刺的防御与反击

【针对短刀摆刺的防御与反击方法】

第五节 针对短刀劈刺的防御与反击

【针对短刀劈刺的防御与反击方法】

第五章 利用街边设施进行格斗

第一节 利用街边长椅进行格斗

【选择安全的坐姿】

【利用街边长椅进行格斗的具体方法】

第二节 利用街头公用设施进行格斗

【利用街头公用设施进行格斗的具体方法】

后记

<<街战桑博>>

章节摘录

版权页：插图：所谓的防御姿势，就是在格斗过程中或者即将展开格斗时，身体和内心保持的一种戒备姿态。

防御姿势在实战中的主要作用无外乎以下两个方面：一是能够有效地防护身体的要害部位和薄弱环节；二是能够快速发起攻击或反击。

人的身体上有许多器官和部位是非常脆弱的，一旦被击中，即可造成创伤、昏厥、活动能力丧失，甚至危及生命。

就身体的姿态而言，要合理地分配四肢的摆放位置，比如用手防护住面部和颈部，用肘部防护躯干，用髋部或膝部防护裆部。

总之，就是要尽可能少地暴露自己身体的各要害部位，比如尽量保持一种侧面站立的姿势，从而减小被击中要害的机会。

即便是在移动过程中，也要始终避免身体的要害部位暴露出来。

在有针对性的训练时，要刻意强调这一点，要形成一种条件反射。

另外，实战中能够快速启动攻击动作，以迅雷不及掩耳之势袭击对手，一个重要因素就是看基本防御姿势是否科学合理。

一个没有接受过专门训练的人摆出来的姿势，是很难立即转换到格斗状态中，其出拳踢腿的启动速度肯定也是不够理想的。

（街头打斗中常见的站立姿势）在发生街头冲突时，根据个人心态、情绪，以及防御意识强弱的差异，一般双方会采取以下这几种不同的姿势面对对手。

各姿势的优劣所在，下文将逐一讲解。

（自然站立姿势）如图1—1—1、图1—1—2、图1—1—3、图1—1—4所示的这几种姿势都是比较自然的站姿，基本上没有什么防御功能可言，一些完全没有接受过某种格斗训练的人，往往会自然而然地摆出这些姿态，看上去比较威武、有气势，或者说趾高气扬，然而就格斗角度而言，这此门户大开的姿势，是百分之百处于被动挨打的形势下的。

我们在街头与人发生争执时务必不要采用这种姿势面对对手，否则真正动起手来，吃大亏的人一定是你。

（情绪激动姿势）图1—1—5和图1—1—6给我们展示的是一种情绪比较激动的举止，冲对手指手画脚，甚至出言不逊，矛盾逐步激化，已经濒临展开肢体冲突的临界点了。

持这种姿势面对对手，往往因为情绪上的不稳定，更容易冲动，瞬间就有可能点燃战争的导火索。

同时，其防御意识也相对下降。

如果打斗是不可避免的，我们应该抓住时机，在对方心中的火山蠢蠢欲动、尚未喷发之前，以迅雷不及掩耳之势率先发起攻击，出其不意，打他一个措手不及。

<<街战桑博>>

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>