

<<跆拳道自卫防身术>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道自卫防身术>>

13位ISBN编号：9787807059394

10位ISBN编号：7807059397

出版时间：2009-3

出版时间：成都时代

作者：杨龙

页数：136

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>

<<跆拳道自卫防身术>>

前言

据资料显示，近年来，暴力犯罪的人数有逐年增加的趋势。

在越来越多的犯罪案件中，不乏暴力犯罪故意杀人、掳人勒索、抢夺、恐吓取财、强暴等等。

很多的犯罪事件往往只因一些很小的纠纷或是金钱上的问题，却发生令人遗憾的事件。

日常生活中最容易发生的暴力犯罪，不外乎是在街头、偏僻之地遭遇抢劫，或是女性遭遇色狼之类的事件。

这些都只是常见的意外，但谁也无法预知在何时何地会遭遇到怎样的危机，此时，“自卫防身术”即可帮助你尽快脱离危险，远离伤害。

跆拳道以腿势迅猛、动作干净利落等特点，在众多的自卫防身功夫中脱颖而出。

跆拳道是人们把人类生存的本能意识通过肢体动作有力地表现出来，其所有动作都是以自身的防卫本能作为基础，从防御动作发展到进攻形态。

所谓跆拳道（TAE），意为脚踢、摔、撞；拳（KWON），以拳头打击；道（DO），是一种艺术方法。

可以说，跆拳道是一种拳与脚的搏击艺术。

韩国人认为：修炼跆拳道，可以使人具备一定的反应力、判断力、统率力，并可以使人自信、自主、自立。

经过正规跆拳道训练的人，无论在心理上和生理上都具备相当高的防卫能力，例如在一般站立情况下，就可以突然发动腿部攻击，运用各种蹴技打击对手。

跆拳道在进攻时多采用快速连贯的组合腿法打击对手，尤其善用腾空腿击与旋转腿击高难度腿法，速度极快、命中率高、杀伤力强，使敌人防不胜防。

跆拳道运动紧张、激烈、对抗性极强，通过攻防练习不仅能提高人在速度、反应、灵敏、力量等方面的能力，还能增强人体的抗击打能力和防身自卫的能力。

国际著名跆拳道教练结合多年的实践经验，总结出来的一套专门用于防身自卫的跆拳道技法，以难度低、实用性强为最主要特点。

让你在与歹徒实战时，能够灵活运用跆拳道的步法保持距离，让腿法、拳、手刀、肘法、膝法等跆拳道技击方法充分发挥。

多种“武器”的结合运用，让你在遭遇危险时，使自己避免受到伤害。

<<跆拳道自卫防身术>>

内容概要

跆拳道，奥运会正式比赛项目，这项“无武装”的自卫防身术，变化莫测、灵活精美的腿技，简练、直接、威猛、实用的技术动作，博大精深的韩国跆拳道，高效易学的防身自卫术，吸引了无数的武术爱好者。

本书为您展示50招权威、最实用的跆拳道自卫防身术，御敌、退敌、防身、健体的最佳实用技法，助您在最有效的距离内，以最快的速度，给予对方最有力的一击！

<<跆拳道自卫防身术>>

书籍目录

PART 1 跆拳道，迅猛高效的自卫防身术 一、现代跆拳道的特点及其防身健体之效 二、跆拳道防身术的原则PART 2 跆拳道防身术的精髓——人体要害部位攻防技巧 一、人体攻击度最强的部位 二、人体最脆弱的要害部位PART 3 跆拳道防身术的实用技巧 一、跆拳道的基本技术动作 (一) 跆拳道的基本手型、手法 (二) 跆拳道的基本踢法 二、简易二十篇——最易学习的跆拳道防身术

- 1.快招刺眼
- 2.倒地反击
- 3.掰指脱敌
- 4.先下后上
- 5.锁颈喉的反击
- 6.双格前踢
- 7.掌盖面部
- 8.格挡盖面
- 9.肘击
- 10.后蹲坐
- 11.托肘擒拿
- 12.金腕脱开
- 13.双手扣压
- 14.转身右捶拳
- 15.金蝉脱壳
- 16.千斤一挡
- 17.推踢
- 18.白蛇吐信
- 19.示敌以弱
- 20.先斩后奏

三、提高二十篇——实用跆拳道防身术

- 1.双手托天
- 2.拍点击
- 3.上下合击
- 4.盖掌外摆腿
- 5.背肘连击
- 6.手刀击喉
- 7.挟锁双臂
- 8.旋风肘击
- 9.双峰贯耳
- 10.闪身打穴
- 11.单手锁腕
- 12.折腕反肘
- 13.格挡反关节
- 14.直拳击肋
- 15.交叉侧踢
- 16.侧踢腋下
- 17.横扫千军
- 18.连消带打
- 19.四两拨千斤
- 20.雨伞攻防

四、简易二十篇——力量与速度的结合

- 1.防守反击
- 2.左右开弓
- 3.虎口脱险
- 4.摆腿后踢
- 5.手格脚踢
- 6.后踢胸腹
- 7.锁喉绊腿
- 8.右脚二连踢
- 9.右拳快击
- 10.组合拳

PART 4 一、柔韧性练习 二、力量练习 三、速度练习

<<跆拳道自卫防身术>>

章节摘录

插图：正拳正拳即冲拳，也称直拳，在跆拳道比赛中经常使用。

冲拳握法自然，出拳很有力，常用于对面部及下颌做上段攻击；对胸部及腹部做中段攻击；对下腹部、下肋部及下身做下段攻击。

此外，正拳也可以在对方攻来时施以防御性的自卫，还可以用来主动攻击对方手和脚的肌肉、关节等，以抑制对手攻势。

钩拳握法和正拳一样。

使用食指和中指关节根部的突出部分攻击。

锤拳锤拳握法同正拳一样，是品势跆拳道中主要运用的拳法，使用小指侧的柔软部位击打。

在使用锤拳时，站成准备势，将打击臂的拳头靠近另一侧的肩，肘弯曲，像挥锤一样挥拳，直到肘伸直。

这种有力的打击用于攻击头顶、脸、肩、胸、体侧和双臂。

指拳有食指从正拳型中凸出的食指拳和中指从正拳型中凸出的中指拳两种，使用突出的指关节击打对手人中、太阳穴、两肋、腹部等部位，效果显著。

在表演时也可使用大拇指。

熊掌握法是除拇指以外的4根手指伸开来，但是全部手指在第二关节处弯曲，拇指和食指之间要稍微打开。

实战中多用掌跟击打对手面部和下颌。

<<跆拳道自卫防身术>>

编辑推荐

《跆拳道自卫防身术》教您最权威、最实用、最有效的跆拳道自卫防身格斗术在最有效的距意内，以最快的速度，给予对万最有力的一击头部、手、肘部、膝盖、脚……谨记身体中攻击力度最强响部位。

积极应对、抢夺先机的关键鼠蹊部、锁骨、肘部、膝盖、胫骨、手指……人体最脆弱的要害部位，攻打敌人薄弱之处，同时自我防护柔韧练习，力量练习。

速度练习身体素质训练，提升跆拳道防身技能简易防身二十招——最易学习跆拳道防身技巧实效自卫二十招——最实用响跆拳道防身格斗术超强攻防十招——力量与速度的结合

<<跆拳道自卫防身术>>

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>