

<<徒手抗暴术>>

图书基本信息

书名：<<徒手抗暴术>>

13位ISBN编号：9787810512237

10位ISBN编号：7810512234

出版时间：1998-05-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杜仲勋

页数：429

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>

<<徒手抗暴术>>

书籍目录

目录

- 第一章 理论知识
 - 第一节 徒手抗暴术的技术特点
 - 第二节 徒手抗暴术的使用原则
- 第二章 基础知识
 - 第一节 关节活动规律及活动范围
 - 第二节 主要要害部位及其弱点
 - 第三节 抗暴中的肢体击打与受力部位略图
- 第三章 健身练习与基本功
 - 第一节 手臂功练习
 - 第二节 腰腿功练习
 - 第三节 功力练习
- 第四章 实用抗暴技术
 - 第一节 暴徒抓住头发时的防卫
 - 第二节 暴徒揪住衣领时的防卫
 - 第三节 暴徒抓住手指时的防卫
 - 第四节 暴徒抓握手腕时的防卫
 - 第五节 暴徒抓住肘关节时的防卫
 - 第六节 暴徒控制手臂时的防卫
 - 第七节 暴徒抱住腰时的防卫
 - 第八节 暴徒抱住腿时的防卫
 - 第九节 暴徒锁掐喉颈时的防卫
 - 第十节 暴徒抓击裆部时的防卫
 - 第十一节 暴徒用拳攻击时的防卫
 - 第十二节 暴徒用脚攻击时的防卫
 - 第十三节 暴徒将我摔击倒地后的防卫
 - 第十四节 暴徒抢提包时的防卫
 - 第十五节 利用实物防卫
 - 第十六节 暴徒用凶器攻击时的防卫
 - 第十七节 特殊条件下的防卫
 - 第十八节 女子遇暴徒时的防卫

<<徒手抗暴术>>

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>