

<<抗暴绝技>>

图书基本信息

书名：<<抗暴绝技>>

13位ISBN编号：9787810513555

10位ISBN编号：7810513559

出版时间：1999-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李涛

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>

<<抗暴绝技>>

书籍目录

目录

第一章 概述

第一节 李小龙制暴自卫术的风格特点

一、以腿见长

二、快速迅捷

三、腰为主宰

四、掌握平衡

五、出拳隐蔽

第二节 李小龙制暴自卫术使用原则

一、不畏强暴，敢于格斗

二、以静制动，后发制人

三、击打要害，一招制胜

四、审时度势，有利有节

第二章 基础知识

第一节 易受攻击部位

第二节 要害部位

一、头部要害

二、颈部及咽喉

三、腹腔

四、裆部

五、关节

第三节 反击部位

第四节 反击方法

第五节 防御技巧

第三章 基本功训练

第一节 身体素质训练

一、耐力训练

二、柔韧训练

三、腹肌训练

四、发拳训练

五、内力训练

第二节 基本拳法训练

一、基本姿势

二、训练方法

三、主要进攻手法

第三节 基本腿法训练

一、侧踢

二、勾踢

三、旋踢

四、扫踢

五、其它踢击技法

第四节 格挡打法训练

第五节 必要的心理训练

一、自我心理状态的认识

二、实战心理训练

<<抗暴绝技>>

三、心理训练任务

第六节 实战训练

第四章 李小龙制暴自卫术实用技法

第一节 对突然袭击的自卫

第二节 对徒手袭击的自卫

第三节 抗抓、拿自卫

第四节 抗勒掐、搂抱的自卫

第五节 对持械来袭的自卫

第六节 抗多人袭击自卫

第七节 被动反击自卫

附录：龙的一生 李小龙的生与死

<<抗暴绝技>>

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>