

<<一招制敌搏击术>>

图书基本信息

书名：<<一招制敌搏击术>>

13位ISBN编号：9787811005981

10位ISBN编号：7811005980

出版时间：2007-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张正

页数：166

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>

<<一招制敌搏击术>>

前言

随着改革开放和建立市场经济步伐的加快，目前我国人均GDP已达到1000多美元，根据国际经验，人均GDP在1000～3000美元时，既是经济社会的“黄金发展期”，也是各种社会矛盾凸现期和犯罪案件高发期。

据公安部统计，近年来，平均每天至少有1人在执法过程中牺牲，令人触目惊心。

另一方面，无论解放军、武警官兵、公安干警或其他执法者，在面对穷凶极恶、铤而走险、不计后果、不择手段的犯罪嫌疑人时，由于受自然条件、周围环境、政治影响等因素制约，不允许或来不及使用枪支、警械等，这就要求执法者具有较强的一招制敌的本领和手段，在有限的时间和空间内快速反应，击打要害，将敌制服或使其丧失战斗力，不能出现击敌不中、不重的情况，使其有机会反扑。

现代搏击技术是融中华武术、散打、拳击、柔道、摔跤、泰拳、截拳道、空手道等于一体，专门用于制服敌人的综合性格斗武艺。

<<一招制敌搏击术>>

内容概要

本书是作者根据多年来从事搏击教学、训练工作的心得，吸取中华武术精华，借鉴国外搏击训练经验，博采众长，针对现实生活中犯罪嫌疑人实施人身伤害的各种方式、手段，编写而成的一招制敌的实用技法，招法多变、攻防兼备、动作精炼、练习方便，主要为公安、武警、军队、保安等执法人员提供参考。

所有合法公民也可以用来进行防身自卫、抗暴制暴、维护正义。

<<一招制敌搏击术>>

作者简介

张正，山东青岛人，1969年出生，自幼习武。

1987年入伍，1992年毕业于武警学院内卫系，现为中华人民共和国公安部警卫局训练处正团职参谋（武警中校警衔），曾任武警北京总队特警支队擒敌教练，中国人民解放军第38军散打教练，现任中华人民共和国公安部警卫局警卫搏击、射击、体能教练。

先后被武警总队评为“四会”一级教练员，学雷锋标兵，优秀共产党员，公安部警卫局优秀干部。
1次荣立集体二等功，9次个人三等功，嘉奖若干次。

亲身经历过多次防暴搏击实战考验，具有丰富的教学经验。

曾编写《警卫搏击》、《警卫游泳与救护》、《警卫驾驶》等教材，发表《武警部队干部法律知识素养》、《警卫搏击训练初探》等论文，多次为党和国家领导人及外国元首汇报表演受到高度评价。

<<一招制敌搏击术>>

书籍目录

前言 第一章 现代搏击基础知识 第一节 现代搏击概述 第二节 现代搏击的特点 第三节
 现代搏击术的实用原则 第四节 人体要害部(穴)位及主要关节 第二章 现代搏击基本技术
 第一节 基本功法 第二节 基本攻击法 第三节 基本防守法 第三章 一招制敌(40招)
 一、击裆踢颌 二、踢裆冲顶 三、锁喉绊摔 四、踢裆砍脖 五、顶摔连击 六、连环
 腿 七、截腿踢头 八、勾踢击面 九、绊腿跪裆 十、涮腿踹腹 十一、截裆扣摔
 十二、砍颈蹬腹 十三、戳眼踹肋 十四、腿由前被抱 十五、二龙取水 十六、缠臂击面
 十七、顶摔拧脖 十八、击裆砸头 十九、腰由后被抱 二十、顶胸蹬腹 二十一、蹬
 肋劈头 二十二、勾踢拧颈 二十三、蹬膝夺棍 二十四、踹膝拧脖 二十五、拉肘推腕
 二十六、顶肋压肘 二十七、防上夺匕首 二十八、卷腕夺刀 二十九、肘击背摔 三十
 、扛摔勾踢 三十一、勾摔踹腹 三十二、推腕顶裆 三十三、压肘踢面 三十四、挟臂夺
 斧子 三十五、闪身夺手枪 三十六、转身夺手枪 三十七、撞面蹬腹 三十八、踢裆撞头
 三十九、扛肘侧踹 四十、勾裆踹腹 第四章 专项素质训练 第一节 柔韧素质训练
 第二节 速度素质训练 第三节 耐力素质训练 第四节 灵敏素质训练 第五节 力量素质训练
 第六节 功力素质训练

<<一招制敌搏击术>>

章节摘录

第一章 现代搏击基础知识 第一节 现代搏击概述 早在原始社会时期，人们为了获取生活资料，逐渐学会了拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”。奴隶社会时期，部落间的战争使人与人之间格斗的技术不断发展，从奴隶社会到西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手相搏的场景。

自有军队开始，就将搏击中的一些攻防技术纳入士兵的训练科目，秦汉时期搏击曾被称为“手搏”、“技巧”；《汉书·艺文志》一书中有“手搏，乃兵家之技巧也”的解释；《孙子兵法》中也曾记载“搏刺强士体”。

可见搏击技术在军事训练与战争中得到了广泛地推广和应用。

世界武林可谓百花齐放，既有历史悠久的中华武术，又有凶狠的泰拳，还有以华丽见长的跆拳道，简单、直接的截拳道，实用价值较高的空手道，实用易学的柔道，高度技巧性的合气道等。

1967~1970年间，李小龙在美国创立了自由搏击（在国外叫“踢拳”），后来由于李小龙突然去世，便由其弟子乔·刘易斯继续推行自由搏击。

<<一招制敌搏击术>>

编辑推荐

《一招制敌搏击术》精选的40个招法，都能够单独使用，甚至每一个招法都可以分解成几个动作，而每一个动作都能起到制敌效果。

<<一招制敌搏击术>>

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>