第一图书网, tushu007.com

<<图解女子防身术>>

图书基本信息

书名：<<图解女子防身术>>

13位ISBN编号：9787209058353

10位ISBN编号：7209058354

出版时间：2011-8

出版时间：山东人民

作者：陈勇

页数：188

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

前言

女性是伟大而坚强的，女性也是平凡而脆弱的。
　社会的转型、经济的发展给女性提供了更大的社会舞台和更多的机遇，同时也给女性带来了更大的挑战。
社会的剧变、社会发展的多元化、流动人口的增加、贫富差距的加大、道德的滑坡、社会治安案件的增加……上述种种因素使得女性受侵害事件时有发生，不法分子的侵害已严重威胁了女性的人身安全，危害了社会秩序的稳定。
在这种情况下，对女性进行自我防卫教育是对女性的一种关怀。
　女性在遭受侵害时能不能实施自我防卫，从而免受其害呢？
笔者认为，侵害妇女的事件尽管有其特殊性，但与其他违法犯罪一样，是能够做到有效预防和扼制的。
女性只要掌握必要的防卫知识，具备良好的心理素质、防卫技能和防卫策略，完全有机会摆脱困境，免受侵害。
　女子防身术如何学以致用，这是女性朋友们很关心的问题。
笔者从练习散打起就一直探索这个问题，多年的训练比赛和教学实践，让我对技击有了深刻的认识，流行的技击运动如泰拳、拳击、跆拳道、散打等，虽各有其技术特点和规则，但其原理和精神实质是一致的，其目的只有一个，就是克敌制胜。
技术不在多而在精，俗语道：“一招鲜，吃遍天”、“千拳归一路，得一万事毕”。
真正实用的技击术是相当简单的，女性朋友们只要在苦练基本功、基本技术的基础上，选出自己最得意、最适合自己特点的招法，三五招甚至一两招足矣。
大家只要将这些招法反复练习，练出速度、力量、准确度等，直至动作技术高度自动化，成为自己的本能反应，便能运用自如。
　女性朋友通过学习掌握防卫技术，能提高在非常情况下正当防卫和紧急避险的能力。
当广大女性朋友拥有了防卫的本领，对于减少犯罪、维护社会治安、保护国家人民利益、维护妇女自身权利，都将具有重要的现实意义。
　感谢山东省妇联副主席宋立华女士为本书作序。
感谢山东人民出版社副社长王伟先生和第二编辑室副主任李岱岩先生促成本书的出版。
感谢上海体育学院王兴教授和谢慧慧、周琴同学为本书提供大量图片。
　本出在写作中力求通俗易学，但通过直观示范讲解学习和通过图解说明学习是有很大差距的，书中文字表达不清楚之处还请读者朋友原谅。

<<图解女子防身术>>

内容概要

俗话说：“ 一招鲜吃遍天 ”真正实用的技术其实是相当简单的。
《图解女子防身术》介绍了六十多种女性常见侵害情况的应对招法，读者可以根据自己的实际，选出最适合自己特点的三五招甚至一两招，只要将这些招法反复练习，练出事度，力量、准确度，足以克敌制胜。

《图解女子防身术》由陈勇编著。

作者简介

陈勇，山东省妇女儿童活动中心副主任，副研究馆员，体育教育学学士，经济管理专业研究生学历。1989年毕业于上海体育学院武术系散打专业，曾多次参加上海市、华东区和全国比赛，获得优异成绩。
毕业后一直从事校外教育管理及散打教学和裁判工作，有丰富的实战和教学经验，培养的多名学生在国内、国际比赛中获奖，为公安、企事业单位和高等体育院校输送了大批专业人才。

第一图书网, tushu007.com

<<图解女子防身术>>

书籍目录

序
写在前面的话
Ⅰ　基础知识部分
　第一节　女子防身术概述
　　一、女子防身术的内涵
　　二、女子防身术的特点
　　三、女子防身术的目的与意义
　第二节　女子防身术的原则
　　一、安全性原则
　　二、合法性原则
　　三、应变性原则
　第三节　人体要害简介
　　一、人体要害部位
　　二、人体要害关节
Ⅱ　技法部分
　第一节　女子防身术基本技法
　　一、基本格斗姿势
　　二、拳法
　　三、掌法
　　四、肘法
　　五、膝法
　　六、腿法
　　七、头部撞击法
　第二节　女子防身实战技法应用
　　一、站立时的防卫
　　二、倒地时的防卫
　　三、遭受器械威胁时的防卫
　　四、利用身边器械、物品的防卫
Ⅲ　女子防身基础训练
　第一节　身体基本素质和心理素质训练
　　一、基本训练原则
　　二、注意事项
　第二节　女子防身术身体素质训练
　　一、力量素质训练
　　二、速度素质训练
　　三、柔韧素质训练
　第三节　女子防身术心理素质训练
　　一、自我意志训练
　　二、自我控制训练
　　三、实战心理训练
Ⅳ　女子防身术的运动损伤与预防
　第一节　女子防身术的运动损伤
　　一、运动损伤的直接原因
　　二、损伤的种类
　第二节　女子防身术的损伤预防

第一图书网, tushu007.com

一、充分的准备活动
二、遵守教学与训练的原则
三、增强自身的损伤预防意识
四、增强医务监督
V 给女子防身术练习者的五条忠告
一、适当的健身
二、合理的饮食
三、科学饮水
四、充足的睡眠
五、科学的练习

章节摘录

第一节女子防身术概述　一、女子防身术的内涵　防身术是当人身受到威胁、侵害时采取的，以保护自己为目的技击术。
女性用于抗暴御侮的技击术，就叫女子防身术。
　女子防身术通常防卫的对象是男性。
从生理角度来说，女性的体形骨骼较小，力量、速度和耐久力都比男性差，所以弱小的女子要想战胜强壮的男人，需要以智取胜，以自己的智慧、胆量和巧招，通过猝然偷袭，一招制敌，从而达到御敌防身之目的。
　二、女子防身术的特点　女子防身术是从女性身体特点出发，结合遭遇的具体情况而实施的独特的防身技术。
它不同于传统武术、散打、拳击等擂台上的竞技体育运动，具有一些独特之处。
　1．简单实用性　女子防身术是一种以迅速摆脱危险境地为目的，尽量以一招制胜来捍卫自身安全的搏斗技术。
其技术简捷明快，战术简明实用，而且打击部位明确，要求快、准、狠地击打歹徒，从而实现迅速逃脱。
　2．科学性　女性要想取得抗击暴力违法犯罪行为的胜利，必须要掌握一定的科学知识。
在技术编创演练中，本书根据女性的身体和心理特点，训练内容和方法有针对性，从学习训练到实战对抗，循序渐进，由易到难。
　3．随机应变性　拳击、散打、跆拳道等搏击项目在比赛中都有具体的规则及动作方法的限制，为的是尽量不造成太大的伤害。
而女子防身术是为了自我防卫、摆脱危险，因此，在搏斗过程中必须要做到“不择手段”，运用一切可能用到的技术动作和身边的物品，比如采用拳打、脚踢、指插眼睛、顶裆、掐捏、口咬等方式，利用随身携带的包、梳子、鞋、发夹、雨伞、发胶水以及现场的沙土、砖瓦、木棍等物品，尽最大限度去打击歹徒，以保证自己的安全。
　4．伪装性　伪装性是指女性在搏斗过程中要掩饰自己的防卫动机，甚至利用各种假动作和表情来欺骗对手，趁其不备，出奇制胜。
女性在受到侵害时多处于弱势，以硬碰硬很难取胜，如果将计就计，有效地利用女性自身的“弱”的表象，诱敌深入，让对方疏于防范，伺机接近对方，然后抓住时机采用合理、有效的方法进攻，则有更多的机会实现逃，甚至将对手制服。
　三．女子防身术的目的与意义　1．女子防身术的目的　女子防身术的目的是徒手或运用器械，对各种违法犯罪分子予以应有的打击，以维护女性自身安全不受侵害，或解救他人免受暴力侵害。
　2．女子防身术的意义　女子防身术的意义在于以下几个方面：　(1)防卫自身，维护社会安定。
　女性学习并掌握了防卫的技能后，当自己或他人的人身安全遭到不法侵害、处于危机时刻时，可以积极实施自卫，抗击违法犯罪行为，坚决、有效地同不法分子作斗争，维护社会安定。
　从这个角度来说，学习女子防身术，保障女性自身安全，对减少犯罪事件的发生、维护社会的稳定有积极作用。
　(2)强身健体，增进智力，改善形象。
　女性练习女子防身术，一方面可以提高自身的耐力、速度、力量、灵敏、柔韧、平衡等身体素质，增强人体内脏器官及系统的功能，提高神经系统的灵活性；另一方面，防身技术动作具有不规则的特点，通过练习可以刺激人体左、右大脑细胞，增强脑细胞的代谢，改善大脑功能，达到活跃思维、提高大脑应变能力的作用。
　在国外，越来越多的女性热爱激烈的对抗项目，比如击剑、柔道、拳击等，通过对抗训练，她们的心理、意志、气质、形象也发生了变化，进行这些运动的女性，在工作、学习和事业中多是强者，她们在在训练场上勇猛顽强，在生活中同样表现出色。
女子防身术作为体育项目，不仅能够促进女性生长发育和形态结构的发展，培养健美体态、提高机体工作能力，还能消除疲劳、调节情感，使人精神愉悦。

(3)培养女性良好的心理素质。
心理素质是人的整体素质的组成部分。
一个人的心理素质是在先天素质的基础上，经过后天环境与教育的影响而逐步形成的。
良好的心理素质是女性运用技术战胜对手的保障。
古语说“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方”，这说明了心理素质的重要性。
对于不少本来天性就胆小的女性来说，心理素质的培养显得尤其重要。
女子防身术是一项对抗性很强的运动项目，通过进行防身术训练，女性可以培养勇敢、果断、顽强、坚毅等素质，提高克服困难的勇气，同时增加女性的自信，提升女性的心理素质。
P1-4

编辑推荐

歹徒从正面抓住我头发时该怎么办？
歹徒从背面抓住我头发时该怎么办？
歹徒摸我脸时该怎么？
歹徒双手捧住处我的脸要强吻我时该怎么办？
歹徒从正面单手摸我胸部时该怎么办？
歹徒从正面双手摸我胸部时该怎么办？
　由陈勇编著的《图解女子防身术》教你六十多种实战常见情况处理，不用担心，本书通俗易学，但通过直观示范讲解学习。
让你轻松学会防身术。

第一图书网, tushu007.com

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