

<<街头自卫搏击术>>

图书基本信息

书名：<<街头自卫搏击术>>

13位ISBN编号：9787500931935

10位ISBN编号：750093193X

出版时间：2007-9

出版时间：菲尔·吉尔斯 人民体育 (2007-09出版)

作者：菲尔·吉尔斯

页数：157

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>

## <<街头自卫搏击术>>

### 内容概要

学习真正的无限制的街头自卫搏斗术，你需要拥有《街头自卫搏击术》这本书。

菲尔？

吉尔斯是一位接受过柔术、柔道、空手道、合气道、拳击、摔跤、棍棒术以及刀刺术训练的搏击黑带六段。

在多年的实践中，菲尔总结并形成了这套适于街头格斗的搏击技术。

这套技术是他从30多年的正规武术训练中精选出来的，实践证明，这套技术在真打实战中确实行之有效，其训练手段和训练方法也较为科学。

在本书中，菲尔？

吉尔斯首先介绍了搏击的正确观念，然后介绍站立格斗的技巧和方法，接着介绍摔倒在地后的搏击技巧和搏斗方法，为我们提供了系统的指导。

这可以说是目前最富有攻击性的自卫防身训练了，它包含了与敌人肉搏时如何扼制敌人的进攻；如何将敌人逼到墙上并进行有效的打击；如何在倒地后进行搏斗等。

这些方法能使敌人立刻意识到攻击你是一个多么严重的错误。

这套街头自卫术需要最大力量与最快速度来完成，它与其他自卫防身术迥然有别。

<<街头自卫搏击术>>

作者简介

作者：(美国)菲尔·吉尔斯

## <<街头自卫搏击术>>

### 书籍目录

>一、攻击人体的薄弱部位 二、实用街头自卫格斗战术 1.拳击 2.抱摔术 3.进攻 4.抱缠术 第二部分  
街头自卫搏击的基本原理 一、格斗姿势 二、冲拳技术原理 三、击打法 1.前手大力冲拳 2.戳眼睛 3.交叉  
拳 4.刮掌 5.头撞 第三部分移动与防守 一、基本步法 1.向前上步(前进步) 2.向后退步(后撤步) 3.向右移  
动 4.向左移动 5.连续步(前进) 6.连续步(后退) 7.步法对练 二、防守技术 1.抓握 2.后手格挡 3.后闪 4.侧闪  
三、雅氏科尔格挡法 1.低位左摆拳或直拳 2.低位右摆拳或直拳 3.高位左摆拳或直拳 4.高位右摆拳或直  
拳 5.用棍棒击打 四、雅氏科尔桥法 1.高位前手刺拳 2.低位前手刺拳 3.高位交叉拳 4.低位交叉拳 5.高位  
前手刺拳 6.低位前手刺拳 7.高位后手交叉拳 8.低位后手交叉拳 第四部分地上格斗技术 一、地上搏斗的  
基本姿势 1.低位骑上势 2.高位骑上势 3.胸部交叉势 4.躯干交叉(侧位控制)势 5.贴身后的防守 6.开放势防  
守 7.以膝抵腹势 二、从基本姿势开始的攻击 1.低位和高位骑上势 2.胸部交叉势 3.贴身后防守 4.开势防  
守 5.以膝抵腹势 三、将敌人制服在地上 1.敌人面朝下 2.敌人面朝上 3.敌人侧躺在地 4.训练方法 结束语  
附录体力与跑步的重要性

## <<街头自卫搏击术>>

### 编辑推荐

本书所包含的内容具有一定危险性，读者应当熟知自卫或正当防卫的相关法律。

本书的作者、出版者以及投资人不承担读者由于误用本书介绍的内容而出现的任何危险或伤害事故的责任。

本书仅供学术研究之用。

在从事身体训练之前，应当向合格的医师咨询，以便确定您自身的健康水平和体能状况。

<<街头自卫搏击术>>

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>