

<<自卫术>>

图书基本信息

书名：<<自卫术>>

13位ISBN编号：9787500934035

10位ISBN编号：7500934033

出版时间：2008-10

出版时间：约翰·帕金斯、马特·考夫斯基、艾尔·瑞登豪、陈国荣 人民体育出版社 (2008-10出版)

作者：约翰·帕金斯等著  
陈国

页数：318

译者：陈国荣

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>

## <<自卫术>>

### 内容概要

《自卫术》的方法论是在大量现实生活实践的基础上得出的结果，它并不需要系带子、参加比赛、划分级别，或者保留那些不再反映它们原始形态的传统。

其创作者约翰·帕金斯是一名退休的纽约警察侦探和凶杀案现场的暴力动力学专家，他的调查实验为彼得·迪佛莱斯特博士（约翰·杰伊刑法学院辩论专业的负责人）和彼得·彼佐拉博士（扬克斯市，纽约犯罪研究室研究员）提供了数千份血迹样品的实验分析。对于涉及极端暴力事件的各个方面，帕金斯的分析是具有权威性的，这些实验显示了帕金斯战斗到死也不能“倒下去”的观点。

《自卫术》既给武术家提供独特的学习原则，以提高他们已有的技能；也给初学者提供一个训练的方法，以提高他们全面协调、时机选择、内外平衡的能力。

它不是纯粹的冥想训练，而是通过训练使内心变得更加平和，从而使体能、智能和技能得到充分的运用与发挥。

《自卫术》还包括了一些令人毛骨悚然的真实例子，这有助于你了解在武术学校或在电视、电影中所很少描述的暴力手段。

<<自卫术>>

作者简介

作者：(美国)约翰·帕金斯 (美国)马特·考夫斯基 (美国)艾尔·瑞登豪 译者：陈国荣

## 书籍目录

致谢绪论一、街道生活二、训练对照表第一部分 近身格斗及其思想原则第一章 警觉(防备意识)第一节 学会警觉的策略(方法)第二节 建立个人安全区域第三节 训练敌对意识第四节 像受害者一样去观察体验第五节 不向任何人挑衅第六节 环境决定了你的反应第二章 基本的击打动作及策略第一节 会面和抢先动手第二节 杰克·奔尼姿势第三节 隐蔽的攻击和惊骇反应第四节 基本的近身格斗击打方法第五节 模拟实战训练第二部分 控制身体和精神无序状态的原则第三章 松弛第一节 自然松弛第二节 活性的松弛第三节 松弛的基础第四节 顺让、松弛和内含第五节 压力的反应第六节 松弛训练第四章 身体协调第一节 内在的能量第二节 气第三节 发气的探索第四节 身体协调训练第五章 平衡第一节 平衡的基础第二节 平衡训练第六章 灵敏性与能量第一节 感觉能量(听劲)第二节 创造能量第三节 认识能量第四节 灵敏性训练第五节 下沉训练第六节 能量训练第三部分 控制无序状态的高级自卫术第七章 动作中要遵循的辅助原则第一节 作为防御的身体第二节 作为武器的身体第八章 经济型的运动第一节 经济型的防守第二节 经济型的进攻第三节 经济型的运动训练第九章 抓法和锁法(擒拿)第一节 抓法第二节 锁法第三节 钳法第四节 十字扣第五节 抓和锁的破法第六节 抓握练习第七节 肌腱助力器第十章 地面格斗和武器的防卫第一节 地面格斗第二节 勒脖的防御方法第三节 控制无序状态的踢法第四节 与多名对手格斗第五节 拐棍格斗第六节 刀的防御方法第七节 枪的防御方法第八节 用近身格斗攻击用控制无序状态防御附录一：建立一个训练体系附录二：专门术语推荐读物词汇

## <<自卫术>>

### 编辑推荐

《自卫术》既给武术家提供独特的学习原则，以提高他们已有的技能；也给初学者提供一个训练的方法，以提高他们全面协调、时机选择、内外平衡的能力。

它不是纯粹的冥想训练，而是通过训练使内心变得更加平和，从而使体能、智能和技能得到充分的运用与发挥。

《自卫术》还包括了一些令人毛骨悚然的真实例子，这有助于你了解在武术学校或在电视、电影中所很少描述的暴力手段。

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>