

<<警体格斗技能训练教程>>

图书基本信息

书名：<<警体格斗技能训练教程>>

13位ISBN编号：9787509203606

10位ISBN编号：7509203600

出版时间：2008-7

出版时间：中国市场出版社

作者：马宏观 主编

页数：150

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>

## <<警体格斗技能训练教程>>

### 内容概要

本书从司法行政系统人民警察工作实际需要出发，按照《全国监狱人民警察基本素质教育实施方案》的总体规划要求编写，并本着通俗易懂和简单实用相结合的原则，采用模块结构的编写形式，语言精炼，文字结构编排合理，图文并茂、实效性强，内容具有系统性、实用性、准确性和新颖性的特点。

本书包括格斗概况、人体解剖知识、格斗基本技术、擒拿技术、夺凶器、搜身、警械的使用、体能素质训练、格斗常见损伤与处置、其他格斗技术等十章内容。

它既可以作为警体格斗训练教材，也可以作为专业工具书，便于人民警察自学、自练和使用。

## &lt;&lt;警体格斗技能训练教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 格斗概况 第一节 格斗技术的历史及发展 第二节 警体格斗技术的特点与作用 第三节 警体格斗技术的实战原则 第四节 警体格斗技术使用的效力与不法侵害程度的一致性第二章 人体解剖知识 第一节 人体七大关节生理解剖原理 第二节 人体要害部位的介绍第三章 警体格斗基本技术训练 第一节 基本手型、步型、格斗基本姿势 第二节 基本拳法、腿法、肘法、膝法 第三节 基本攻击法 第四节 防守法与反击法第四章 警体擒拿技术训练 第一节 擒拿技术的原理 第二节 擒拿技术的特点 第三节 警体擒拿的主被动技术训练第五章 警体格斗——擒敌拳 第一节 拳术队形散开及靠拢 第二节 擒敌拳详解第六章 夺凶器的技能训练 第一节 常用凶器的种类、夺凶器的注意事项 第二节 夺凶器的技术实用技能训练第七章 搜身技术训练 第一节 搜身的重要性 第二节 搜身的部位及搜身的方法第八章 基本警械具的使用与训练 第一节 警棍的使用方法 第二节 警绳的使用方法 第三节 手铐的使用方法第九章 警体体能素质训练 第一节 力量素质训练方法 第二节 速度素质训练方法 第三节 耐力素质训练方法 第四节 柔韧素质训练方法 第五节 灵敏素质训练方法 第六节 专项身体素质训练方法第十章 警体格斗训练中常见的运动损伤预防及处置 第一节 警体格斗训练中损伤的预防 第二节 警体格斗训练中损伤的处置方法第十一章 其他类型格斗术简介 第一节 截拳道 第二节 空手道 第三节 合气道 第四节 跆拳道 第五节 拳击 第六节 泰拳 第七节 短兵 第八节 剑道参考文献

## &lt;&lt;警体格斗技能训练教程&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 格斗概况第一节 格斗技术的历史及发展从原始社会时期，人类为了生存，就手持木棍、石斧等简陋武器同野兽搏斗，有时甚至赤手肉搏。

随着搏斗经验的不断积累，人类逐渐学会了拳打、腿踢、躲闪、跌摔等动作以“手格猛兽”。尤其是到了春秋战国时期，徒手格斗技术，如“相搏”、“技击”、“拳勇”等已相当普遍。

而武技集大成是在明代，武技在保留技击特点的基础上，逐渐产生了各派林立的套路技术。

套路技术成了“惯勤肢体及学会杀敌制胜”的重要手段。

时至清代，虽然严禁民间练武，但武技并没有停歇不前。

民国初期，习武开禁，拳技之风鼎盛。

新中国成立后，武术被作为优秀的民族文化遗产加以继承和发扬光大。

国家成立了专门武术研究机构，对武术进行挖掘、整理，使武术理论不断完善，技法不断更新，而格斗技术作为武术特有的专业训练科目，也得到了长足的发展。

警界经常根据自身特点聘请武术名师为干警讲学，除此之外还编写出版了《一招制敌》、《格斗》、《擒敌技术》、《制暴术》等武术为基础理论的书籍，为警察训练提供了实用制敌教材。

随着科学技术的日益发展，罪犯的犯罪手段也越来越狡猾，警界试用的格斗教材已远远不能适应当前对罪犯斗争的需要，特别是有些学习者在学习时生搬硬套，使格斗技术套路化，因而在实战时，突遇敌变，则束手无策，缺少灵活性；在技术动作上，防守动作多于进攻动作，不适合警察在对抗中主动进攻；在训练方法上缺乏对制敌术的理解，盲目引进拳击及武术散打技术，像训练运动员那样训练执法者，使执法者在实战中技术动作运用受到局限。

现在世界许多国家的警察部队都把格斗术作为一项重要的课题来研究，我们也应在吸取中华武术攻防的基础上，借鉴当今世界各种流行的拳道技法及国外同行的制敌技术、战术，有目的地择取。

并根据我国的国情及执行任务的特点，加以研究整理，博采众家之长，使格斗技术形成动作精练、招法多变、攻防兼备、击打要害、先发制敌、后发先至、蓄势察敌、以我为主、声东击西、配合制敌以及实用性强、练习方便、易见成效等特点，以适应当前我国对罪犯斗争的需要，对付一切为非作歹、狡猾奸诈的犯罪分子。

<<警体格斗技能训练教程>>

编辑推荐

<<警体格斗技能训练教程>>

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>