

<<一招制敌>>

图书基本信息

书名：<<一招制敌>>

13位ISBN编号：9787531722823

10位ISBN编号：7531722828

出版时间：2010-7

出版时间：North Literature and Art Press

作者：美国陆军部

页数：248

译者：李旭大

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>>

前言

本书主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作制服敌人的方法徒手格斗始终强调积极防卫：只要正确采取防卫方法，就可将敌制服。格斗训练有很多好处，它既是一种提高身体素质和强健体魄的运动，又可以增强单独对敌时与敌搏斗的勇气。

<<一招制敌>>

内容概要

本书原为美国军、警单兵格斗特种训练教材介绍了一整套徒手格斗训练方法，主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作制服敌人的方法，都是根据人体解剖学、心理学、运动力学，进行设计和设置的。

其动作简捷、有力，科学、实用、富于变化、而且对每一个动作，既有详尽的文字说明，又附有二百多张图片示例，易于学习和掌握，具有很强的资料和实用价值徒手格斗训练是一种提高身体素质和强健体魄的运动、徒手格斗始终强调积极防卫，只要正确采取防卫方法，就可将敌制服。

<<一招制敌>>

书籍目录

第一章 序言 目的和范围 训练须知第二章 基本原则 概述 动用一切可以动用的手段 以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位 保持身体平衡 冲力 准确与速度第三章 人体要害部位 概述 人体部位 训练中的注意事项 攻击头部和颈部 攻击躯干部位 攻击肢节部位 运用随手可取的武器攻击敌人要害部位第四章 倒功 概述 右侧倒地姿势 左侧倒地姿势 右倒练习 左倒练习 后倒姿势 后倒练习 倒功练习第五章 摔打基础 概述 臀部顶摔(右或左) 臀部转动顶摔 过肩扛摔 过头摔 绊腿摔 由后摔第六章 基本摔打动作的和各种变化样式 臀部顶摔变化 臀部转动顶摔变化 过肩扛摔的变化 背后锁喉摔打第七章 擒拿 概述 正面卡脖 揪领卡脖 双手交叉揪领卡喉 别臂按头 扼背 背后锁喉 双腕锁擒第八章 反擒拿 概述 破解卡喉 另一种破解卡喉方法 身体被按靠在墙壁上时的破解双手正面卡喉 破解正面臂上箍抱 破解正面抱腰 破解双手抓单腕 破解抓两腕 破解由后单臂锁喉 破解由后连臂箍抱 破解由后臂下箍抱 破解由后臂下箍抱的另一种方法第九章 持刀攻击 概述 持刀方法 攻击姿势 姿势变化 正面攻击 由后攻击第十章 夺刺刀 概述 对付突刺 对付突刺的第二种方法 对付突刺的第三种方法 对付冲刺 对付冲刺的第二种方法第十一章 夺枪 夺枪的速度 正面夺步枪 夺背后步枪 正面夺手枪 正面夺手枪的第二种方法 对付背后手枪 对付背后手枪的第二种方法 对付背后手枪的第三种方法 对付颈后手枪 对付颈后手枪的第二种方法 对付颈后手枪的第三种方法 协助同伴 对付敌以手枪对准格斗者和同伴的方法第十二章 夺刀 对付下刺的方法 对付下刺的第二种方法 对付上刺的方法 对付上刺的第二种方法 对付上刺的第三种方法 对付谨慎接近之敌第十三章 摸哨 概述 掰钢盔折脖 用钢盔击头 用绳索或铁丝单手勒脖 用绳索或铁丝双手勒脖 其他方法第十四章 搜身 概述 搜身的规则 搜身技术 持长枪搜查俯卧的俘虏 持长枪搜查跪下的俘虏 持手枪搜查斜倚的俘虏 持手枪搜查站立的俘虏 对多名俘虏进行搜查第十五章 捆绑俘虏 概述 腰带捆绑法 鞋带捆绑法 牵引捆绑法 捆猪法 手巾钳口法 棍棒堵口法 胶布堵嘴法附录 徒手格斗教练须知

<<一招制敌>>

章节摘录

插图：

<<一招制敌>>

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>