

<<特种兵徒手格斗术>>

图书基本信息

书名：<<特种兵徒手格斗术>>

13位ISBN编号：9787535747341

10位ISBN编号：7535747345

出版时间：2006-12

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：王红辉

页数：308

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>

<<特种兵徒手格斗术>>

内容概要

格斗训练是各国特种部队训练的主要项目之一，其训练特点是简单、实用、科学，强调因人而异，注意自己的长处，使用一切可以使用的手段，以达到高效速成。

本书图文并茂、全面系统地讲解了特种兵徒手格斗训练方法及技法，包括精神心态训练，身体素质训练，格斗训练手段，基本格斗技巧，常用格斗技巧，格斗战略战术，特殊功法训练等，并配有必要的动作、招式图片。

<<特种兵徒手格斗术>>

书籍目录

一、精神、心态和身体素质训练 1. 精神与心态训练 2. 无负重身体训练 3. 负重身体训练 4. 拉练二、格斗训练手段 1. 利用设施、设备训练 2. 在真实的环境中训练三、基本格斗技巧 1. 拳掌实用技巧 2. 肘关节实用技巧 3. 膝关节实用技巧 4. 双腿实用技巧 5. 特殊攻击实用技巧四、常用格斗技巧 1. 绞颈与关节扣锁 2. 挣脱擒锁 3. 摆脱团伙攻击 4. 地面格斗术 5. 复杂环境格斗术 6. 对付持刀敌人 7. 对付持枪敌人五、格斗战略战术 1. 先发制人 2. 防御反击 3. 多重攻击 4. 欺骗战术六、特殊功法训练 1. 中国特种部队硬功训练 2. 韩国特种部队硬功和杀伤力训练 3. 泰国特种部队前胫扫踢训练

<<特种兵徒手格斗术>>

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>