

<<KRAV MAGA徒手格斗术>>

图书基本信息

书名：<<KRAV MAGA徒手格斗术>>

13位ISBN编号：9787535748270

10位ISBN编号：7535748279

出版时间：2008-3

出版时间：湖南科技出版社

作者：王红辉

页数：277

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>

## <<KRAV MAGA徒手格斗术>>

### 内容概要

KRAV MAGA可拉乌·马戈，现代实战型全接触式自卫格斗术，世界公认最全面、最实用的专门防卫术，众多黑带级武术家潜心研习，御敌防身，强身健美，好莱坞女星热衷习练。

为了满足国内广大武术爱好者练习和了解的要求和热情，编者根据自己多年修习自卫术的心得体会，综合国内外多种资料特编写本书。

本书尤其适于初学者，或者练习了多年功夫却又难以制服两个街头小流氓的懊恼者。

其训练方法高效速成，旨在帮助广大格斗爱好者在短期内提高自己的实战能力。

## <<KRAV MAGA徒手格斗术>>

### 书籍目录

一 KRAV MAGA概述 1.KRAV MAGA简介 2.KRAV MAGA的由来与发展 3.KRAV MAGA的特点与作用  
二 KRAV MAGA常识 1.人体要害部位及攻击方法 2.人体处处皆武器三 KRAV MAGA基本格斗技巧与训练 1.基本实战姿势 2.基本步法 3.拳法攻击技巧 4.掌指法攻击技巧 5.肘法攻击技巧 6.膝法攻击技巧 7.腿法攻击技巧 8.进攻训练 9.防守训练 10.实战危险模拟训练四 KRAV MAGA常用格斗技巧《一》 1.先下手为强 2.反击打和蹬踢自卫术 3.连环出击五 KRAV MAGA常用格斗技巧《二》 纠缠格斗法 1.掐室与头部固锁 2.关节扣锁 3.挣脱搂抱及锁定 4.摔投技法 5.地面缠斗六 KRAV MAGA特殊格斗技巧 1.不择手段的粗野打法 2.善用生活中的武器 3.反匕首自卫术 4.反棍棒自卫术 5.反手枪自卫术 6.反多人攻击术七 KRAV MAGA身体素质和精神心态训练 1.攻击威力和肌力训练 2.精神与心态训练

## <<KRAV MAGA徒手格斗术>>

### 章节摘录

1.KRAV MAGA简介 KRAV MAGA，以色列语的语意为“近身格斗”，被公认为世界上最纯正的防卫术。

KRAV MAGA是一个完整的内容广泛的武打系统，内容包括运用自己身体各部去攻击敌人、自我防卫技术、反击打和脚踢技术、被动解脱术、摔投法、地面格斗术、徒手对刀术、徒手对棍术、徒手对枪术、反多人攻击术等。

当在格斗距离较远时，KRAV MAGA修习者非常像一名散打或拳击运动员，而贴身缠斗时，则采用缠制法和地面格斗技术。

KRAV MAGA还增加了防卫技术，用以制服使用武器的敌人，例如敌人持有棍棒、匕首、手枪等。

修习者在各种场合学习应用KRAV MAGA技术，包括陌生的不利的环境，诸如在夜晚，在坐着或睡着的位置，手脚动作难以发挥，以及疲惫不堪的状态下。

模拟训练时经常使修习者在巨大的体力和精神压力下，学会也能使用自身防卫技术。

2.KRAV MAGA的由来与发展 KRAV MAGA起源于军事格斗术，并在20世纪最为惨烈的纳粹恐怖主义破坏活动与第二次世界大战及中东战争中经受过磨炼和考验。

KRAV MAGA的创始人是以色列人艾米·里奇费尔德（1910—1998），里奇费尔德1910年出生于捷克斯洛伐克，父亲曾是名摔跤手，后来加入警界，并因武艺出众而升为侦察总长。

年轻的里奇费尔德就继承了父亲对徒手格斗的那份执著、热情，他曾系统地参加过摔跤和拳击训练，并于1928年赢得了捷克斯洛伐克摔跤少年组和全国拳击冠军。

但是随着第二次世界大战前期的法西斯猖獗活动，里奇费尔德卷入了街头巷尾的搏斗，通常都是为了保护犹太人而与身强力壮的法西斯匪徒们打斗。

通过实战验证，他深刻地领悟到，你死我活的打斗与竞技格斗术压根儿就不是一码事。

<<KRAV MAGA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>