

<<一招制敌>>

图书基本信息

书名：<<一招制敌>>

13位ISBN编号：9787546402437

10位ISBN编号：7546402433

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代

作者：邓杰

页数：121

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>>

### 内容概要

《一招制敌（附DVD光盘1张）》编者以20余年专业格斗教官的经验，结合各类环境实战技术的要点，完整详尽解析了无限制格斗术的核心与适用范围。

全书以攻防技术重点为主线，细致讲解各项步骤及要领，例如身体要害部位的攻防措施、时机选择、反制技术等。

同时对实际应用中常遇复杂情境进行模拟示范，例如持械格斗、多人格斗、以弱克强、以少胜多等实用技巧。

全书各项战术动作分解辅以数百张高清真人图片，清晰详尽，战术要领的提点更是简洁通俗，既适用于初学者按图习练，也适用于有基础者提高强化。

<<一招制敌>>

作者简介

邓杰&#x2602;工&#x2602;，（又名皇杰），世界搏击总会（中国推广中心）专业格斗教练。

## &lt;&lt;一招制敌&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 无限限制格斗术概述一、起源与发展二、借鉴的拳种三、基本原则四、实用性PART 2 主动攻击技巧——出其不意，攻其不备一、攻击原则二、攻击要领三、无限限制格斗备战势1.无限限制徒手格斗势2.无限限制器械格斗势四、徒手攻击，直击要害(一)直接攻击头部(二)直接打击喉部(三)直接打击胸部(四)直接打击肋部(五)直接攻击腹部(六)直接打击裆部(七)打击和控制关节五、器械攻击，威力无比1.短棍进攻2.短刀进攻PART 3 防守反击技巧——防守反击，后发制胜一、防守要领1.先学格挡后学搏斗2.眼观六路，耳听八方二、防守反击，一招制敌1.被打击面部的防守反击2.被打击后脑的防守反击3.被打击气管及颈动脉的防守反击4.被打击左胸(心脏)的防守反击5.被打击右肋的防守反击6.被打击腹部的防守反击7.被打击裆部的防守反击8.被打击关节的防守反击三、空手夺刃，反戈一击(一)躲刀制敌技巧(二)防枪制敌技巧(三)防棍制敌技巧PART 4 特殊局面制敌技巧一、一对多格斗技巧1.左移动战术2.右移动战术3.轮番移动战术4.背对背战术5.人字队列战术二、地面缠斗技巧1.缠法2.抱法3.控法4.绞法附录 全球三大著名无限限制格斗比赛1.K-12.自尊格斗锦标赛-Pride3.UFC

## &lt;&lt;一招制敌&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：优势五：善于观察与移动因为针对的是活生生的高级智能动物，战术运用至关重要。

看：观察对方高矮胖瘦，对方5米范围内环境（有无器械、杂物）：看手臂粗细、胸呼吸还是腹呼吸、眼神、灵敏度等。

如果对方属身高，体胖、手臂粗，胸呼吸，眼睛灵敏，说明对方体力充沛，有运动经验，马上进入高度防守状态。

站：判断对方类型，马上站成格斗式背对空旷地带，看对方双肩、肘，余光看膝再向前靠近。

护：利用手臂、肘、脚、腿护住身体，膝部做好准备，在进攻中随时提膝护体。

移：站不稳则拳乱，步不快则拳慢。

调整与对方距离，躲避对方有效打击距离。

粘：双方靠近便要粘住，卷起对方最靠前的手腕，对方用力，借对方动能进行打击。

攻：以最大力量迅速攻击对方要害部位，（最好用器械，没器械要做假动作虚晃一下进行攻击）。沙土、杂物是干扰对方视线的最好武器。

优势六：掌握攻击时间双方对峙，何时攻何时防，在格斗中至关重要。

拳打2尺，脚踢3尺，离身不摔（即贴身摔）。

不断移动，调整打击距离，让对方进入打击范围。

不断移动，也是调整打击角度，让自己最小的面对着对方，移向对方最大的可打击面。

对方移动，手臂摆到打击点时进攻，上下摆臂时，摆到打击点，迅速打击（对方刚好摆开，再回来就晚一步）。

吸气时进攻：有运动史的人，基本都是胸式呼吸。

所以，在用力攻击时都是呼气（或个别人在憋气），而在吸气时，口腔、胸腔都是打开状态，属于调整期（细胞补充氧气），这时进攻，对方一点还击能力都没有，这时是最佳进攻时机。

在对方出击的同时进攻：当对方出击时，防守出现空当，应立即发起攻击。

寻找力点：对方用拳出击时就攻击对方靠近出拳手臂的上半部身体；对方用腿出击时就攻击对方下半部身体。

借假动作攻击：主要是以曲线打击为主，由于曲线比较长，这样能更有效地吸引对方，使其上当，按照我们的引导方向，对方会出现明显漏洞。

## <<一招制敌>>

### 编辑推荐

《一招制敌》：融汇世界武术精华，不设规则，直击要害，以实战制胜为终极目标，运用一切可动用的手段，迅猛简练，抗暴简练，搞暴克敌的超级“武器”基础&核心技巧，专业教练全程执教。

<<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>