

<<特警格斗训练教程>>

图书基本信息

书名：<<特警格斗训练教程>>

13位ISBN编号：9787564400316

10位ISBN编号：7564400315

出版时间：2008-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵志强

页数：298

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>

<<特警格斗训练教程>>

前言

特警格斗术，是为维护社会治安、处置突发事件需要，结合搏击训练实践创编的一套具有较强应用性的制暴方法——是双方或多人格斗时，快速、合理、有效地击中、摔倒、控制对手，充分发挥身体能力的动作方法。

特警格斗术是近战歼敌、制服罪犯、保护自己的有效手段，深受广大官兵喜爱，是军事体育大家庭中的主要成员，是为全面提高单兵作战能力而服务的。

其科学性和合理性表现在，动作符合人体运动学原理，符合搏击技术的基本规则，熟练掌握后能够最大限度地发挥动作的功能和人体潜在的运动能力，达到以最少的消耗制服歹徒、保护自己的目的。

其动作以踢、打、摔、拿等技击动作为主，限制较少，突出实战，动作精练，一招制胜。

同时，特警格斗术的训练还体现在斗智、斗勇、斗狠的较量上，融战术、技术为一体，突出心理、智能、技能和对抗等综合性训练，是一项实用性非常强的训练科目。

<<特警格斗训练教程>>

内容概要

特警格斗术，是为维护社会治安、处置突发事件需要，结合搏击训练实践创编的一套具有较强应用性的制暴方法——是双方或多人格斗时，快速、合理、有效地击中、摔倒、控制对手，充分发挥身体能力的动作方法。

本书融合了作者在多年训练和教学中的体会和经验，其逻辑顺序是按照由基础到综合、由简到繁的递进方式逐步展开的，配有近1500幅图片，以连续、直观的方式表现技术动作，并配有详细的文字说明，简单易懂、简练易学，适于不同训练对象在不同情况下的对抗和自我保护。

<<特警格斗训练教程>>

作者简介

赵志强，男，1974年出生，山东人。

中共党员，少校警衔。

现为中国人民武装警察部队特种警察学院搏击教研室讲师，从事武术散打、擒拿格斗的教学、训练、科研工作。

1999年北京体育大学武术系本科毕业，2003年北京体育大学研究生毕业。

国家级武术散打裁判员。

1996年获全国武术锦标赛(散手团体赛)60公斤级冠军；1996年获全国武术散打南北擂台争霸赛60公斤级亚军；1997年获中、日“三鸣杯”自由搏击争霸赛65公斤级冠军；1997年获中、泰自由搏击争霸赛65公斤级冠军；1998年获中、美、日“梨花春”杯散打对抗赛65公斤级冠军；1999年至今担负特警散打教练和对外军事表演搏击科目设计任务。

中央电视台、北京电视台、山东电视台、海南电视台、山西电视台、环球军事报、军事博览报等媒体曾专题介绍其教学、科研成果和比赛成绩等。

先后两次荣立三等功，两次被评为“优秀教员”。

发表多篇搏击、散打方面的论文。

<<特警格斗训练教程>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 格斗术概论 第二节 格斗术击打人体的要害部位第二章 拳法 第一节 格斗势与步法 第二节 直拳 第三节 摆拳 第四节 勾拳 第五节 转身鞭拳 第六节 肘法第三章 拳法的陆守反击技术 第一节 直拳的防守与反击术 第二节 摆拳的防守与反击术 第三节 勾拳的防守与反击术第四章 腿法 第一节 踹腿 第二节 蹬腿 第三节 鞭腿 第四节 摆腿 第五节 劈腿 第六节 勾踢腿 第七节 膝法第五章 腿法的陆守反击技术 第一节 踹腿的防守与反击术 第二节 蹬腿的防守与反击术 第三节 鞭腿的防守与反击术第六章 摔法控制技术 第一节 倒功 第二节 摔法控制术第七章 主动抓捕技术 第一节 控制、上铐、搜身、带离法 第二节 由后主动抓捕技术 第三节 由前主动抓捕技术第八章 解脱控制技术 第一节 由前被抓控的解脱技术 第二节 由后被抓控的解脱技术第九章 陆御匕首控制技术 第一节 匕首格斗术 第二节 防御匕首的基本手形 第三节 快速夺匕首第十章 警棍技术 第一节 警棍攻击部位 第二节 警棍防御控制技术

<<特警格斗训练教程>>

章节摘录

插图：第一章 绪论第一节 格斗术概论 第一章 绪论 格斗术，是军事技击科目的重要内容，其灵活多变的战术，攻防兼备的技，先发制人的特点，使自己守于不败之地的优势，常常成为制止犯罪、制服犯罪分子的重要手段。

同时，由于其内容和特性表现出来的东方民族的睿智，逐步广大武术爱好者所认识和喜爱。

格斗术的训练规律，可归纳为“十五字要诀”，即“速度快、力量重、力点、预兆小、方法巧”。

就进攻而寿，无论哪一种进攻方法都存在着动作的起止点、受力点和运行路三方面的规格要求。

其中哪一个方面的改变，都会导致方法的改变，或是动作错误。

因此学习每一个方法都必须严格按照动作要领准确掌握，遵照循序渐、从易到难、从单招到组合的规律，扎扎实实地学。

就防守而寿，要谨记“攻中能守手不丢，守中善攻练家愁，严守只为攻必，能攻才能好防守”。

防御技术是搏击技术的芼要组成部分。

防御是指积极主的防御，其目的有二：一是能保护自己，二是能减少受伤，为反攻提供有效的保证。

<<特警格斗训练教程>>

编辑推荐

《特警格斗训练教程》是由北京体育大学出版社出版的。

<<特警格斗训练教程>>

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>