第一图书网, tushu007.com

<<美国式自卫防身术>>

图书基本信息

书名：<<美国式自卫防身术>>

13位ISBN编号：9787564401801

10位ISBN编号：756440180X

出版时间：2009-7

出版时间：王红辉 北京体育大学出版社 (2009-07出版)

作者：王红辉

页数：207

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

<<美国式自卫防身术>>

内容概要

《美国式自卫防身术》就是围绕着“精简实用、易于掌握”这一主题，详细介绍了如何运用自己的身体各部去攻击敌人，自我防卫技术、反击打和脚踢技术、解脱术、摔投术、地面扭斗术、徒手对付各种钝器、徒手对付火器、反多人攻击术等。
经过训练的学员．能够有效地对付各种敌对势力，无论是武装或非武装的敌人，还是来自个人或集团的恐吓。
整个训练始终围绕着“如何快速有效地杀伤敌人”这个目标来展开与分析。
特别适合于广大搏击初学者，或是练功多年却又难以制服两三个街头小流氓的困惑者。
《美国式自卫防身术》所介绍的训练方法科学、系统、高效、速成，其目的旨在帮助广大搏击爱好者在短期内提高自己的实战能力。

作者简介

王红辉，武道研修专家，曾在人民体育出版社出版《李小龙技击全集》、《武术硬功速成》、《特种部队徒手格斗术》，在北京体育大学出版社出版《李小龙克敌绝技》，在台湾新潮社出版《李小龙截拳道》、《李小龙制敌防身术》，在湖南科学技术出版社出版《以色列自卫术》等书籍。

<<美国式自卫防身术>>

书籍目录

第一章 美国式自卫术概述第一节 美国式自卫术的特点第二节 美国式自卫术的作用第二章 美国流行的主要自卫术第一节 卡柔肯拳第二节 维氏自卫术第三节“ 安全的生活 ”自卫术第四节 千师道第五节“ 排险 ”格斗自卫术第六节 实用女子求生技巧第七节 美国式截拳道(JEETKUNED0)第八节 美国警察高级格斗技术第九节 本氏自卫术第十节 美国海军陆战队格斗术第十一节 美国式柔术第十二节 二战中的徒手格斗术第十三节 合气道自卫术第十四节 苏它肯拳第十五节 美国肯坡(KENP0)空手道第三章 美国式自卫术的基础内容第一节 身体武器第二节 人体易受攻击的薄弱部位第三节 人体压痛敏感点第四节 基本格斗姿势第五节 步法一第六节 精神与心态的培训第四章 美国式自卫术基本技法的训练与应用第一节 拳法的训练与应用第二节 掌指法的训练与应用第三节 腿法的训练与应用第四节 肘法的训练与应用第五节 膝法的训练与应用第五章 徒手格斗模拟仿真训练第六章 徒手自卫格斗术第一节 先发制人第二节 反拳打脚踢自卫术第三节 控制第四节 挣脱第五节 投摔第六节 地面扭斗第七节 单人对付多人第七章 徒手对付持械敌人第一节 徒手对付持刀敌人第二节 徒手对付持棍敌人第三节 徒手对付持枪敌人第八章 随手可得的武器第一节 棍棒的使用第二节 刀具的使用第三节 枪械的使用第四节 善用日常生活中的器具附录世界20位街头格斗王

编辑推荐

《美国式自卫防身术》是由北京体育大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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