

<<突击突防>>

图书基本信息

书名：<<突击突防>>

13位ISBN编号：9787564409371

10位ISBN编号：7564409371

出版时间：2012-5

出版时间：杜振高 北京体育大学出版社 (2012-05出版)

作者：杜振高

页数：302

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>

<<突击突防>>

内容概要

《突击突防：中国军警格斗术教范》重点在于一个“突”字，“突”就意味着突然，更代表着“快”。

无论攻防，均要在“快”字上下功夫，熟能生巧，以快制敌，快中求稳，快中求变，快中得胜。

《突击突防：中国军警格斗术教范》上篇主要是格斗精要；下篇内容共分：基础知识、搏击拳、女子匕首搏击术、一招制敌、摔擒技术、制暴术和抓捕擒敌等7项内容。

主要讲授格斗招法组合，即将各项基本功进行合理的衔接，从而达到由基础练习到实战应用的目的，是军、警特战队员必须训练的科目。

它不仅吸取了我国武术各种流派、拳种的攻防技术技巧，同时还筛选了拳击、空手道、跆拳道、泰拳及摔跤、柔道等多种有利于搏击实战的击打技术和摔法，同时具有展示格斗技能的作用。

<<突击突防>>

书籍目录

上篇 格斗——招法精选第一章 应用格斗基本理论 第一节 应用格斗的技术特点与具备条件 一、应用格斗的技术特点 二、应用格斗时应具备的条件 第二节 应用格斗的基本原则与应用 一、应用格斗的基本原则 二、应用格斗训练的意义第二章 人体要害部位和对关节的攻击 第一节 人体要害部位 一、头部 二、颈部 三、胸部 四、肋 五、腹部 六、腰 七、会阴部 第二节 对人体关节的攻击 一、肩关节 二、肘关节 三、腕关节 四、指关节 五、髌关节 六、膝关节 七、踝关节第三章 单一招法制敌术 第一节 拳法制敌 一、拳法制敌的特点 二、拳法制敌技术 第二节 腿法制敌 一、腿法制敌的特点 二、腿法制敌技术 第三节 摔法制敌 一、摔法制敌的特点 二、摔法制敌技术 第四节 徒手夺凶器制敌 一、徒手夺凶器应注意的几个要点 二、常用凶器的种类 三、徒手夺凶器实用技术 第五节 警棍制敌 一、警棍制敌的要求与特点 二、警棍制敌的技术 第六节 特殊情况下的制敌 一、利用地形地物 二、复杂情况下擒敌技术下篇 格斗——招法组合第四章 格斗招法组合的基本理论 第一节 格斗招法组合的特点与作用 一、格斗招法组合的特点 二、格斗招法组合的作用 三、增强身体素质，提高必胜信念 第二节 格斗招法组合的应用原则 一、出其不意，攻其不备 二、快速准确，果敢善断 三、上下相随，攻防结合 四、声东击西，默契配合 五、不畏强暴，勇于搏击第五章 组合招法制敌术 第一节 格斗拳 一、格斗拳的特点 二、格斗拳套路动作 三、格斗拳倒功 四、格斗拳结束动作 五、格斗拳应注意事项 第二节 女子匕首格斗术 一、匕首的发展和作用 二、匕首搏击技术动作名称及动作要领 第三节 一招制敌 一、一招制敌队形编排 二、一招制敌动作演示 第四节 摔擒技术 一、摔擒技术的技术特点 二、摔擒技术动作组合 第五节 制暴术 一、制暴术的特点与作用 二、制暴术基础动作 三、制暴术应用动作第六章 抓捕擒敌 第一节 抓捕擒敌动作的要点 第二节 抓捕擒敌动作演示 一、1对1徒手制敌动作 二、1对2徒手制敌动作 三、1对3徒手制敌动作

<<突击突防>>

编辑推荐

杜振高、王建超主编的《突击突防(中国军警格斗术教范)》重点在于一个“突”字，“突”就意味着突然，更代表着“快”。

无论攻防，均要在“快”字上下功夫，熟能生巧，以快制敌，快中求稳，快中求变，快中得胜。

《突击突防(中国军警格斗术教范)》上篇主要是格斗精要；下篇内容共分：基础知识、搏击拳、女子匕首搏击术、一招制敌、摔擒技术、制暴术和抓捕擒敌等7项内容。

主要讲授格斗招法组合，即将各项基本功进行合理的衔接，从而达到由基础练习到实战应用的目的，是军、警特战队员必须训练的科目。

它不仅吸取了我国武术各种流派、拳种的攻防技术技巧，同时还筛选了拳击、空手道、跆拳道、泰拳及摔跤、柔道等多种有利于搏击实战的击打技术和摔法，同时具有展示格斗技能的作用。

<<突击突防>>

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>