

<<自卫格斗术速成>>

图书基本信息

书名：<<自卫格斗术速成>>

13位ISBN编号：9787564411404

10位ISBN编号：7564411406

出版时间：2013-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王红辉

页数：281

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>

## <<自卫格斗术速成>>

### 内容概要

《自卫格斗术速成：防身不求人》既给技击家提供独特的学习原则，以提高已有的技能；也给初学者提供了训练方法，在短期内提高体能、智能和技能。

如果你愿意，你只要照搬《自卫格斗术速成：防身不求人》介绍的训练方法，就可以在较短时间内提高你的自卫格斗能力。

当然，我们真心希望你能够习练《自卫格斗术速成：防身不求人》的部分或全部方法后，能创造出你自己独特的打斗技巧和训练方法。

## <<自卫格斗术速成>>

### 书籍目录

- 第一章 自卫防身术概述
  - 第一节 街头自卫格斗术的定义
  - 第二节 自卫防身的要素
- 第二章 街头自卫术的指导思想
  - 第一节 避免暴力冲突
  - 第二节 以暴制暴
- 第三章 自卫格斗术的基础内容
  - 第一节 格斗预备姿势
    - 一、非对抗式预备势
    - 二、对抗式预备势
  - 第二节 格斗步法
    - 一、格斗步法的重要性
    - 二、常用步法
- 第四章 格斗攻击技术的训练与运用
  - 第一节 格斗基本技术训练与运用
    - 一、拳法的训练与运用
    - 二、掌指法的训练与运用
    - 三、肘法的训练与运用
    - 四、膝法的训练与运用
    - 五、腿法的训练与运用
  - 第二节 街头格斗的特殊攻击方法
    - 一、街头打斗的特点
    - 二、街头格斗方法
- 第五章 徒手战斗
  - 第一节 先发制人
  - 第二节 防御反击
  - 第三节 近身缠斗
- 第六章 地面格斗技术
  - 第一节 地面格斗技术的利弊
  - 第二节 地面格斗技术应用举要
- 第七章 街头械斗
  - 第一节 利用武器格斗
    - 一、棍棒自卫法
    - 二、自卫格斗刀法
    - 三、生活中随手可得的武器
  - 第二节 徒手对付持械歹徒
    - 一、解除棍棒的威胁
    - 二、解除刀具的威胁
    - 三、解除手枪的威胁
- 第八章 格斗精神的培训
  - 第一节 精神力量的培训
  - 第二节 减缓焦虑与恐惧
  - 第三节 增强斗志
  - 第四节 其它方法
- 第九章 中外防卫格斗方法简介

<<自卫格斗术速成>>

- 第一节 特警教官帕金斯的自卫术
- 第二节 李小龙个人训练方法揭秘
- 第三节 美国海军陆战队6周训练
- 第四节 菲律宾海军陆战队格5天特训
- 第五节 中国特警的魔鬼训练周
- 第六节 英国皇家特种部队身体训练
- 第七节 巴西格斗专家格雷西训练方法
- 第八节 保罗·维那克的格斗课程
- 第九节 安保专家佩顿·奎因谈格斗
- 第十节 俄罗斯“西斯特玛”格斗术
- 第十一节 顾汝章百日速成铁砂掌

## &lt;&lt;自卫格斗术速成&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在美国海军陆战队6周格斗体能训练安排中，体能素质是格斗术的首要素质。

一场惊心动魄的搏杀无不是体能的抗衡，体能的角逐，体能往往是决定胜败的关键。

为徒手格斗而施行的健身培训，分为有氧操练和无氧操练两种方式。

有氧方式（包括跑步及游泳）的主要目的在于增强心血管在全身的吸氧及输氧能力，有氧方式对建立格斗士的全面耐力是必不可少的。

无氧方式的锻炼，主要是加强肌肉功能（并不是心血管功能的最大化），为快速的肌肉运动提供必要的耐力。

这种方式中，主要包括重量方面的培训和技术本身的培训。

将有氧和无氧锻炼结合于一体，是提供徒手格斗所要求的、全面合格的体魄的基本途径。

一、6周强化训练 美国海军陆战队为徒手格斗而施行的健身培训内容并不复杂，仅需6个星期的强化训练（星期一、三、五），可使肌肉力量迅速增加以满足格斗的需求。

第一周 立卧撑做2组，每组8次。

俯卧撑做2组，每组12次。

铁牛耕地做2组，每组8次。

引体向上做4组，每组尽力。

仰卧起坐做2组，第1组14次，第2组10次。

仰卧分腿做2组，第1组14次，第2组10次。

俯卧划臂做2组，每组20次。

下蹲交叉腿跳做2组，每组8次。

第二周 立卧撑做2组，每组10次。

俯卧撑做2组，每组15次。

铁牛耕地做2组，每组10次。

引体向上做4组，每组尽力。

仰卧起坐做2组，第1组18次，第2组做14次。

仰卧分腿做2组，第1组16次，第2组12次。

俯卧划臂做2组，每组22次。

下蹲交叉腿跳做2组，每组10次。

第三周 立卧撑做2组，每组12次。

俯卧撑做两组，每组18次。

铁牛耕地做2组，每组12次。

引体向上做4组，每组尽力。

仰卧起坐做2组，第1组22次，第2组做18次。

仰卧分腿做2组，第1组18次，第2组14次。

俯卧划臂做2组，每组24次。

下蹲交叉腿跳做2组，每组12次。

第四周 立卧撑做2组，每组12次。

俯卧撑做2组，每组21次。

铁牛耕地做2组，每组14次。

引体向上做4组，每组尽力。

仰卧起坐做2组，第1组26次，第2组做22次。

仰卧分腿做2组，第1组20次，第2组18次。

俯卧划臂做2组，每组26次。

下蹲交叉腿跳做2组，每组14次。

第五周 立卧撑做2组，每组16次。

俯卧撑做2组，每组24次。

<<自卫格斗术速成>>

铁牛耕地做2组，每组16次。

引体向上做4组，每组尽力。

仰卧起坐做2组，第1组30次，第2组做26次。

仰卧分腿做2组，第1组24次，第2组20次。

俯卧划臂做2组，每组28次。

下蹲交叉腿跳做2组，每组16次。

## <<自卫格斗术速成>>

### 编辑推荐

《自卫格斗术速成:防身不求人》介绍了自卫防身术的基础知识,应变能力,防卫格斗技术。同时介绍世界各国著名的防卫专家关于自卫防身术的训练方法。

<<自卫格斗术速成>>

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>