

<<正当防卫十日通>>

图书基本信息

书名：<<正当防卫十日通>>

13位ISBN编号：9787806003831

10位ISBN编号：7806003835

出版时间：1999-08

出版时间：京华出版社

作者：杜振高

页数：209

字数：120000

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>

<<正当防卫十日通>>

内容概要

本书是集徒手格斗防身技术动作和健身方法于一体的实用书，在内容上突出讲述了在与一切目无法纪的刑事犯罪分子的实际斗争中，为保护国家、公共利益、自己和他人的生命财产安全所运用的技术技能招法。

为了适应公民在实际正当防卫中的需要和模仿自学的要求，本书重点介绍了实用防卫技术动作的招式、招法，科学系统地编排、设计了十日课程，介绍了百余种防卫招法，并附以简练精要的阐述，在此基础上配以图例，便于读者直接参照学习。

书中所列的防卫招法，立求简单精练。

雄健朴实、攻防兼备、讲究实效，同时强调技术动作的实用性，采用“以防为主，后发制人”的原则，结合人体生理学的观点，针对防卫中移动重心、击打要害、巧拿关节、以物代器的特点，运用防卫技法，达到在日常生活被动防卫中制服暴徒的目的。

值得注意的是，防卫技术包括进攻和防守两个方面，只有防守而无进攻，或者只有进攻而无防守，都会在实际格斗中使自己处于被动、失误的境地，从而使对手乘虚而入，给自身造成不应有的伤害。这就需要读者因时、因势灵活机动地运用，而不能鲁莽从事。

<<正当防卫十日通>>

作者简介

杜振高，1964年10月出生于河北省唐山市，武术世家。
1988年被评为全军优秀教师。
1987年被授予新长征突击手。
然而，更叫得响的还是“搏击王”这个称号。

从1985年至今，杜振高走南闯北，脚踢天下，威镇八方，为特警部队立下了赫赫战功。多年来，他连续在全国武警、公安系统、军警格斗大赛和全国性的散打比赛中夺得5个冠军，并几次在中央电视台的晚会节目、春节文艺节目中表演自由搏击，光荣地参加了共青团十二次全国代表大会。荣立1次二等功，3次三等功，多次嘉奖，并被武警部队授予“优秀共青团员”光荣称号。

1985年3月下旬，在广西壮族自治区首府南宁市举行了全国武警部队首届武术表演散手赛盛会。来自全国武警部队上百名散打精英荟萃一堂，一比高下。杜振高过五关，斩六将，以七战七胜的辉煌战绩夺得了75公斤级散打比赛的桂冠。

杜振高出生于武术世家，其父杜仲勋是公安大学武术教研室主任。从小耳濡目染，使他深深地爱上了这一运动。

1979年7月，他第一次参加北京市摔跤比赛，就一举夺得了青少年组国际古典式摔跤60公斤级冠军；
1980年，他又获得青少年组国际古典式摔跤的同一级别的桂冠；
1981年，在众多强手参加的北京市摔跤比赛中，他顽强拼搏，技压群雄，夺得成年组60公斤级国际古典式摔跤冠军；
1982年7月，他参加北京市第六届全运会，在74公斤级国际古典式摔跤中，击败了曾获得全国比赛第二名的一位名将，又一举夺得冠军。

杜振高，4年之中连夺4个桂冠，在北京，杜振高一时名声大噪。

杜振高1982年入伍，当时以特长兵特招到特警学校。来队第一次参赛是在山西。来自全国各省、市、自治区的上百名散打高手云集一起，进行各个级别的激烈角逐。容纳上万人的山西省体育馆座无虚席。他一上场，观众便喊开了：“杜振高，杜振高上场啦！”他一路搏杀，过五关，斩六将，夺得了75公斤级全国散打冠军。

尽管杜振高在全国高手云集的散打角逐中屡屡夺冠，但他深信，强中更有强中手。因此，他依然是那样的谦虚谨慎，取各名家之长，辟散打之蹊径。

他先后拜素有“中国铁拳”之称的王国钧和拳师张立德教授等为师，并根据自己的经验，撰写出版了《搏击技术》、《擒拿与反擒拿》、《徒手夺凶器》、《实用防身健身绝技》等专著。到目前，他共编著武术专著20余册。

曾蜀林，1958年出生于山东省青岛市。7岁随先辈习武；1982年毕业于上海体育学院武术专业，获学士学位，从师于蔡龙云、周士彬、张立德；1985年任山东省青岛市人民警察学校格斗教官，曾培养出2000余名公安干警，曾出任山东省武术散

<<正当防卫十日通>>

打队教练、国家级武术裁判，任山东省第19届全运会武术散手比赛总裁判长；1998年被评为山东省“跨世纪学科带头人”，发表学术论著10万余字。

<<正当防卫十日通>>

书籍目录

第一日课程 头发、衣领被揪后的防卫
第二日课程 手指、手腕被抓握后的防卫
第三日课程 肘、肩被控制后的防卫
第四日课程 腰、腿被抱住后的防卫
第五日课程 颈、喉被锁、掐后的防卫
第六日课程 裆部被击、抓时的防卫
第七日课程 对拳打、脚踢的防卫
第八日课程 被摔、击倒地后的防卫
第九日课程 被凶器攻击时的防卫
第十日课程 女子遇暴徒时的防卫
附录 实用健身防卫功法

<<正当防卫十日通>>

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>