第一图书网, tushu007.com

<<青少年防卫技能训练>>

图书基本信息

书名：<<青少年防卫技能训练>>

13位ISBN编号：9787810594028

10位ISBN编号：7810594028

出版时间：1999-08

出版时间：中国人民公安大学出版社

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

内容概要

在法律的范围内勇敢地自卫
在法律的范围内勇敢地自卫：
培养你一种意识
在曰常生活和学习中，能否预料或敏锐地察觉到可能发生的
事情，有无应付突发情况的自我保护思想准备，临界状态能否冷
静而机智地应付，这就要看你防卫意识的有无和强弱了。
面对暴
力威胁，只有经过使反应灵敏、动作敏捷、防御得法的专门训
练，才能有备无息。

培养你一种体能
防卫技能的训练能够增进你身心的健康，增强体质，培养起
勇敢顽强的优秀品质。
能够提高你身体运动的力量、速度、耐
力、灵巧及柔韧素质。
有了强健的体魄，即使一时无法抵扰侵
害，也可以力争快速逃离、摆脱。

培养你一种技能
防卫技能训练教给你的是善待别人而不是伤害别人，但同
时，不允许别人来伤害自己。
它的特点是健身防身、增强自信，
当遇到突然侵害时，你就有胆量和气魄进行自护以维护自身的防
卫权利。
防卫技能是有用而有效的，　但它只是用来防备“ 万一 ”，
运远不是“ 万能 ”。
防卫技能是你没办法的办法，是你保命的最
后招法。
不到万不得以，决不使用。
进行防卫技能的训练，是要
确保你能对意外事件的自如应付，确保你能将防卫格斗技术的
“ 适时而用 ”。

培养你一种感觉
通过防卫技能的训练，可以使你获得感知对方意图的能力，
使你能够发现对方的弱点所在，从而保证自卫反击的正确实施。

<<青少年防卫技能训练>>

书籍目录

目 录

第一篇 基本知识
第二篇 防卫基本功练习
第三篇 攻防基础对练
第四篇 抓握解脱练习
第五篇 倒地自护练习
第六篇 防卫健身操练习
第七篇 游戏练习
第八篇 防卫格半技法
第九篇 情境训练

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