

<<女子防身术>>

图书基本信息

书名：<<女子防身术>>

13位ISBN编号：9787811007091

10位ISBN编号：7811007096

出版时间：2007-1

出版时间：体育大学

作者：宋勤

页数：148

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>

<<女子防身术>>

内容概要

女子防身术是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法，以制服对方，保护自己为目的的专门技术。防身术中的奇妙招法，实质上是中华武术的精华“集锦”。本书把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造、完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记、易学的特点。掌握了这些技巧，你可以对付个头或力量远大于你的对手。

<<女子防身术>>

书籍目录

第一章 为什么要学女子防身术 第二章 徒手反击基本技法 第三章 基本练习方法第四章 战胜恐惧感
第五章 对付扼颈的方法动作1 和正面扼颈的解脱和还击方法 动作2 被超近距离扼颈的解脱和还击方法
动作3 被围巾绞颈的解脱和还击方法动作4 被背后围巾绞颈的解脱和还击方法 动作5 被压倒在地
扼颈的解脱方法 动作6 被围巾勒颈在地的解脱和还击方法 动作7 最后的手段动作8 被正面抓住头发的
解脱方法 动作9 被从脑后抓住头发的解脱方法之一 动作10 被从脑后抓住头发的解脱方法之二 动作
11 脑后头发被向后拽的解脱方法(适用于长发女性) 动作12 被从正面抓住头发的解脱方法动作13 手
腕被抓的解脱和还击方法动作14 被向后扭住手臂的解脱和还击方法 动作15 被从侧面抓住手腕的解脱
方法动作16 双手手腕从正面抓住的解脱和还击方法 动作17 被从背后抓住手腕的解脱和还击方法动
作18 被从侧面抓住手腕的解脱和还击方法 动作19 被双手控制住手腕的解脱和还击方法动作20 被从
正面扼住手腕的解脱和还击方法(举手状态)动作21 被从正面拥抱的解脱和还击方法之一(双手未被控
制)动作22 被从正面拥抱的解脱和还击方法之二(双手未被控制)动作23 被从背后拥抱的解脱和还击方
法 动作24 被从正面抱住的解脱和还击方法(双手未被控制) 动作25 被从侧面抱住的解脱和还击方法
动作26 被从后面箍住脖子的解脱方法 动作27 被捂住脸的解脱和还击方法 对付持刀歹徒的方法动
作28 受到持刀歹徒威胁的解脱和还击方法 动作29 被持刀歹徒抓住肩膀的解脱和还击方法 动作30 对
付匕首刺向头顶的解脱和还击方法 动作31 遇到持刀攻击的解脱和还击方法之一动作32 遇到持刀攻
击的解脱和还击方法之二 动作33 遇到从背后持刀攻击的解脱和还击方法 全面攻击动作34 双手被两个
袭击者同时抓住的解脱和还击方法 动作35 被两名袭击者从前后两个方向控制的解脱和还击方法动
作36 侧身技法——背后袭击动作37 侧身技法——正面袭击第六章 对付办公室性骚扰的办法动作1 臀
部被摸的对付方法动作2 被抓住膝盖的对付方法 第七章 日常用品作武器后记 本书的使用方法

<<女子防身术>>

章节摘录

夜色中，一位女性只身一人走在黑暗而空旷的街道上，忽然她感觉到有人在跟踪她，她该怎么办？

我们经常能够从媒体上看到关于女性人身或财物受到侵犯的报道，其中，许多女性的身心造成了极大的伤害。

尽管伤痛可以治愈，但是所造成的心理创伤将会影响她们数年之久，甚至会持续终生。

与此同时，伴随着社会的发展，性骚扰以及女性自我保护的问题也日益成为人们关注的焦点。

如何遏制针对女性的暴力犯罪呢？

社会舆论提出了很多的建议，比如增加警力、考察社会犯罪的根源并加以纠正，等等。

而所有这些对于只身一人在黑夜空旷街道上遭到歹徒袭击的女性来说，并不能提供有效的帮助。

况且，歹徒在力量、体能和心理上占据着绝对优势，并有可能带着凶器，随时会对她们造成更进一步的侵害。

她应该怎么办？

<<女子防身术>>

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>