

<<特种部队徒手格斗术>>

图书基本信息

书名：<<特种部队徒手格斗术>>

13位ISBN编号：9787500930488

10位ISBN编号：7500930488

出版时间：2006-12

出版时间：人民体育出版社

作者：王红辉

页数：234

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>

<<特种部队徒手格斗术>>

内容概要

本书围绕着“精简实用、易于掌握”这一主题详细介绍了特种部队的精神训练、致命武器、窒息、锁定、解脱、地面缠斗、徒手对凶器等搏击技术。

书中吸收了世界各国特种部队的格斗精华和先进的训练方法，并剔除华而不实的动作。

整个训练始终围绕着“如何快速有效地杀伤敌人”这个目标来展开与分析。

特别适合于广大搏击初学者，或是练功多年却又难以制服两三个街头小流氓的懊恼者。

<<特种部队徒手格斗术>>

书籍目录

第一章 特种部队徒手格斗术概述第二章 特种部队徒手格斗术的基本常识 第一节 人体的要害部位 第二节 用于攻击的人体部位第三章 特种部队徒手格斗术的基本技术与训练方法 第一节 实战姿势 第二节 步法训练 第三节 拳法训练与应用 第四节 掌指法训练与应用 第五节 腿法训练与应用 第六节 肘法训练与应用 第七节 膝法训练与应用第四章 特种部队徒手格斗术的特殊格斗技法 第一节 头撞攻击法 第二节 抓发攻击法 第三节 小拳攻击法 第四节 嘴咬攻击法 第五节 杯形手掌攻击法 第六节 掏裆攻击法 第七节 手指抠抓攻击法 第八节 拳侧攻击法 第九节 窒息与锁定攻击法 第十节 被动解脱攻击法 第十一节 摔法 第十二节 地面缠斗攻击法 第十三节 徒手对刀攻击法 第十四节 徒手对棍攻击法 第十五节 徒手对枪攻击法 第十六节 利用棍棒攻击法第五章 特种部队徒手格斗术的身体素质训练 第一节 力量训练 第二节 柔韧训练 第三节 速度训练 第四节 耐力训练 第五节 灵敏训练第六章 特种兵的心理训练

<<特种部队徒手格斗术>>

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>