

<<警用格斗技法>>

图书基本信息

书名：<<警用格斗技法>>

13位ISBN编号：9787500938651

10位ISBN编号：7500938659

出版时间：2010-9

出版时间：人民体育出版社

作者：董如军

页数：160

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>

<<警用格斗技法>>

内容概要

格斗技法属于中国武术文化瑰宝之一，来自民间武术，是人民群众喜爱的既强身健体又能防身自卫的运动项目，数千年来盛传不衰。

董如军教授是我院学科带头人，从事高校、公安擒拿格斗等教学与训练28年，始终坚持在教学训练工作第一线，曾参与撰写公安院校武术《擒拿格斗》教学大纲、编写公安擒拿格斗教材，在警察实战教学和学科建设中作出了突出成绩。

他在总结教学与训练实践经验的基础上，撰著了《警用格斗技法》一书，介绍了格斗训练基础知识以及大力金刚功、警用技能实战、抓捕擒敌术等内容，图文并茂，简单易学。

其中的格斗招式、练习方法，凝结作者多年从事教育训练实践和研究的成果，既有实战效果，又能强身健体。

有心者若能科学练习、持之以恒，坚持数年必有收益。

该书既适合公安武警训练中学习参考，也适合广大武术爱好者运动练习。

我和董如军教授是同事，且对武术运动有一些喜好，欣然为序。

<<警用格斗技法>>

作者简介

董如军，男，广东警官学院教授，中国人民警察二级警监。
中国武术八段，中国体育科学学会资深会员，广州体育学院硕士生导师，北京体育大学高级访问学者。
自幼习武，曾系统学习过少林拳、查拳、峨嵋拳、太极拳等武术拳种。
先后在《北京体育大学学报》《体育学刊》《公安教育》

<<警用格斗技法>>

书籍目录

第一章 格斗基础训练 第一节 胸前抓腕冲拳 第二节 胸前左右绕腕 第三节 胸前内外绕肘
 第四节 胸前推抓回拳 第五节 弓步旋转抡臂 第六节 双手回抓掸手第二章 大力金刚功训练
 第一节 练习金刚功须知 第二节 金刚功功法 第三节 童子功 第四节 弓步冲拳 第五节 一
 禅罗汉功 第六节 侧身防卫势 第七节 铁牛耕地第三章 警用技能实战训练 第一节 折腕 第
 二节 掰腕 第三节 缠腕 第四节 压腕 第五节 压胸 第六节 错肘 第七节 胸折 第八节
 托肘 第九节 击肘 第十节 切摔 第十一节 招颈抹摔 第十二节 控手踹腿 第十三节 大
 抡别臂 第十四节 插肘压臂 第十五节 合肘压臂 第十六节 防打切臂 第十七节 插步前摔
 第十八节 手臂上挑 第十九节 手臂下压 第二十节 手臂绕腕 第二十一节 抓腕擒臂 第二
 十二节 正面擒摔控制 第二十三节 后面擒摔控制 第二十四节 夹颈擒摔控制 第二十五节 下
 扣腕 第二十六节 外压肘 第二十七节 内挑肘摔 第二十八节 外挑肘摔 第二十九节 翻掌前
 摔 第三十节 插掌后摔第四章 警用配合与特种训练 第一节 二抓一别臂 第二节 二抓一压臂
 第三节 防匕首左闪快摔击面 第四节 防匕首后让快摔击面 第五节 防刀卸臂 第六节 防匕
 首直刺踢裆 第七节 抱腰后捣肘 第八节 抱腰抓腕反别臂 第九节 抱腰转身闪摔 第十节 勒
 颈转身闪摔第五章 抓捕擒敌术 第一节 二对一背后锁臂抓捕技术 第二节 二对一背后抱摔抓捕
 技术 第三节 二对一正面别臂抓捕技术 第四节 三对一别臂绞腿抓捕技术 第五节 三对一别臂
 掀腿抓捕技术第六章 格斗训练事宜 第一节 体能素质训练 第二节 战术应用训练后记

<<警用格斗技法>>

章节摘录

插图：

后记

国家国防部将格斗术列为解放军、武警部队的必要训练科目项目；国家教育部将武术教育作为民族传统体育学科，列入普通高等院校课程计划；国家文化部把武术列为非物质文化遗产传统体育项目加强保护；国家体育总局把武术散打、套路列为竞赛项目；公安部将把警务技能列入警察必修训练内容，由此可见，把武术与公安工作警察实战相结合，具有极为重要的现实意义和实用价值。

在二十多年的工作教学中，我一直秉持“武为警用，保国为民”的指导思想，本书是我长期教学训练实践的经验总结。

在2004-2005年公安部开展“大练兵”期间，我担任广东省警务技能、警务战术总教官，对来自全省的各警种进行了系统培训，将培训中发现的常见问题及解决方法、训练心得编著为《警官培训教程》，该教程是在2004年接受广东省公安厅政治部的任务负责编写全省民警体能、技能、警务战术训练大纲一部分的内容，并在2006年3月至2009年8月，经相关单位、高校等一线部门进一步实践，因简洁易学、灵活实用，深受基层单位欢迎。

反复论证最终定稿为《警用格斗技法》一书。

<<警用格斗技法>>

编辑推荐

《警用格斗技法》是由人民体育出版社出版的。

<<警用格斗技法>>

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>