

<<一招制敌>>

图书基本信息

书名：<<一招制敌>>

13位ISBN编号：9787506555890

10位ISBN编号：7506555891

出版时间：2008-01

出版时间：解放军出版社

作者：陈伟

页数：180

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>

<<一招制敌>>

内容概要

“制敌”是格斗时所达到的效果，一层意思是将对手控制住，被攻击对象的损伤程度是伤残。

另一层意思是将对手致死，就是致其死亡。

无论控制或致死，其主要目的是使对手失去抵抗能力。

本书以一招制敌技法为重点内容。

共分七章，其中包括：基础知识，基本攻击技法，防刀制敌，防枪制敌，防棍制敌，由后制敌和功力练习法。

书中内容是作者根据多年的训练和教学实践经验编写而成。

具有较强的针对性和很高的实用性，对格斗教学、训练和表演都有一定的参考价值。

<<一招制敌>>

书籍目录

前言第一章 基础知识 第一节 投敌要素 第二节 人体要害第二章 基本攻击技法 第一节 格斗势 第二节 掌、指、头攻击技法 第三节 拳、肘攻击技法 第四节 腿、膝攻击技法第三章 防刀制敌 第一节 防直刺 第二节 防斜刺 第三节 防下刺第四章 防枪制敌 第一节 防手枪 第二节 防步枪第五章 防棍制敌 第一节 防劈击 第二节 防戳击第六章 由后制敌 第一节 徒手制敌 第二节 执械制敌第七章 功力练习法 第一节 热身方法 第二节 头部练习法 第三节 上肢练习法 第四节 躯干练习法 第五节 下肢练习法

<<一招制敌>>

章节摘录

第一章 基础知识：第一节 制敌要素：一、心理要素：是指在格斗实战中，格斗者必须具备的意志和品质。

人的意志与品质大多是与生俱来，并且可以通过后天的训练和培养而改变。

在相互的格斗对抗中，绝对不是单单凭借体能和技术能够胜利的，人的心理因素往往在关键时刻起到决定作用。

昂扬的斗志、振奋的情绪可以提高格斗者的反应速度和知觉的敏锐性，并且对于战术思维的敏捷性和有效性，以及技术动作的准确性和协调性都会有很大帮助，使身体发挥出巨大的潜能。

相反，出现胆怯、恐惧、紧张、激动、消极等情绪时，就会使格斗者反应速度降低，动作的准确和协调受到很大影响。

总之，会导致其技术水平不能充分发挥。

因此，面对强悍的对手，如果没有过硬的心理素质，在格斗前就已先输过半，对于制服敌人非常不利。

（一）良好的精神状态：精神状态是技击实战中心理活动的外观表现，首先要有必胜的信心，没有信心会导致心理过程紊乱，影响技术水平的发挥和战术能力的灵活运用。

造成无信的原因很多：如经验不足，过高估计对手的力量，害怕自己受伤等。

俗话说“两军相遇勇者胜”，有勇就能使自己充满战胜对手的信心与力量。

在技击实战中能无所畏惧、勇往直前、敢打敢拼。

良好的精神状态，必然会带来行动上的主动，思维上的敏捷，方法上的多变，这样就能提高成功的概率。

当然勇敢不等于蛮干硬拼，要讲战术讲智谋，使自己始终保持清醒的头脑和良好的状态。

<<一招制敌>>

编辑推荐

招招凶狠，一招制敌；《一招制敌》只作强身健体以及自卫之用，请勿伤及无辜！

<<一招制敌>>

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>