

<<反制求生>>

图书基本信息

书名：<<反制求生>>

13位ISBN编号：9787506555920

10位ISBN编号：7506555921

出版时间：2008-01

出版时间：解放军出版社

作者：陈伟

页数：202

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>

<<反制求生>>

内容概要

“反制求生”一书中的所有技法都体现一个“反”字。
详细讲解在不利态势下，快速扭转被动局面，摆脱致命控制的技法。
具体包含两层意思。

一是摆脱控制，求得生存，二是在摆脱控制的同时将对手制服。

第一层意思：摆脱控制、求得生存。

是使用各种技术摆脱对手的控制或打击。

此时主要是以生存为目的，使用动作时以快捷、有效为主。

可以是一次有效的击打，也可以是一个有效的防守动作，也可以是时机准确的反擒拿动作。

第二层意思：在摆脱控制的同时将对手制服。

要达到这种效果，需要有高超的格斗技术。

不但所用技法要娴熟、准确，而且时机、力度的把握更为重要。

所使用的技术多数为打、摔、擒结合使用，而大多是使用反擒拿技术达到最后的制敌技法。

<<反制求生>>

书籍目录

第一章 反制求生常识 第一节 注意事项 一、时机准确 二、一击制敌 三、方法正确 四、把握尺度
第二节 人体关节活动范围 一、肩肘关节及臂活动范围 二、手腕关节活动范围 三、脊柱活动范围
四、髋关节活动范围 五、膝踝足关节活动范围第二章 反击控制头颈部的技法 第一节 反掐喉 一、
正面掐喉 二、侧面掐喉 第二节 反夹颈 一、侧面夹颈 二、由前夹颈 第三节 反锁喉 一、双臂锁
喉 二、单臂锁喉 三、双手肩下握颈第三章 反击控制躯干的技法 第一节 反抱腰 一、由后抱腰 二
、由前抱腰 第二节 反抓肩 一、由前抓肩 二、由后抓肩 第三节 反抓领 一、直臂抓握 二、屈臂
抓握第四章 反击控制四肢的技法 第一节 反抓臂 一、敌右手抓握我左手腕 二、敌左手抓握我右手
腕 三、敌右手抓住我右手腕 四、敌双手同时抓握我右手腕 五、敌两手同时抓住我两手腕部 第二
节 反抱腿 一、由前抱腿 二、由后抱腿第五章 倒地后的反击技法 第一节 反骑压 一、反正面骑压
二、反背后骑压 第二节 反击打 一、反拳击 二、反腿击

<<反制求生>>

编辑推荐

《反制求生》由解放军出版社出版。

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>