

<<高级自卫术>>

图书基本信息

书名：<<高级自卫术>>

13位ISBN编号：9787535233066

10位ISBN编号：7535233066

出版时间：2005-6

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：马中碧

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>

## <<高级自卫术>>

### 内容概要

本书主要研究的是在各种非常情况下，特别是在犯罪分子正在实施侵害的紧迫情形下，女性朋友应如何运用防身技术进行身体防卫。

本书重在实用，书中介绍的各种一招制敌的招法，是经过多年的教学经验的积累，以及公安一线的实际调研，从而编写的一部融格斗技术、技巧、战术、情景模拟等实用性较强的一部综合性女性自卫教材。

本书的特点在于它根据广大女性朋友的身体素质和武术功底的不同，分为初、中、高级三部分招法练习，初级部分适用于身体素质较弱的妇女练习，重点利用上肢拳、肘、指的技击方法攻击对方要害部位，达到一招制敌的目的；中级部分适用于身体素质较好，并具备一定武术功底的妇女练习，重点利用上下肢的协调配合，对犯罪分子进行打击；高级部分适用于身体素质强，且具备较好的武术功底的妇女练习，重点利用武术技击动用、柔道绞技动作对暴徒进行防范与打击。

<<高级自卫术>>

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>