

<<美国式自卫术>>

图书基本信息

书名：<<美国式自卫术>>

13位ISBN编号：9787537734325

10位ISBN编号：7537734321

出版时间：2010-3

出版时间：山西科学技术出版社

作者：王红辉

页数：166

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>

<<美国式自卫术>>

内容概要

与国外美国式自卫术蓬勃发展的形势相比，国内武术爱好者对美国式自卫术还知之甚少。针对近年来暴力侵害案件不断增加，使得一些受害者由于缺乏最基本的防卫意识及一些基本的防卫技能，造成自己不必要的伤害。

为了使习者在资料的指导下自学防身术，我们根据自己多年修习自卫术的心得体会，综合国内外多方面的资料编写本教程。

争取在本书中将防卫意识和防卫技能结合起来介绍给大家，供大家借鉴与学习。

本教程尤其适于初学者，或者练习了多年功夫却又难以制服两三个街头小流氓的懊恼者。

其训练方法高效速成，旨在帮助广大格斗爱好者在短期内提高自己的实战能力。

<<美国式自卫术>>

书籍目录

第一章 卡柔肯拳概述 第一节 卡柔肯拳的产生与发展 第二节 卡柔肯拳的特点第二章 学习卡柔肯拳的基本常识 第一节 用于制敌的人体部位 第二节 人体薄弱部位及攻击方法 第三节 实战格斗预备势 第四节 步法与进退角度第三章 卡柔肯拳防身基本技能 第一节 避免打斗 第二节 卡柔肯拳身体武器的攻击技巧 第三节 利用随机武器制敌 第四节 胡椒喷雾器和催泪器 第五节 语言技巧第四章 卡柔肯拳技艺实战模拟训练 第一节 进攻技术训练 第二节 在真实的环境中仿真训练第五章 卡柔肯拳的特殊格斗法 第一节 街头格斗的制敌要诀 第二节 撕打 第三节 对击打与蹬踢的反击 第四节 掐窒与控锁 第五节 挣脱扼喉和搂抱 第六节 拖倒技术 第七节 地面打斗 第八节 摆脱团伙攻击 第九节 对付持刀歹徒 第十节 对付持棍歹徒 第十一节 对付持枪歹徒 第十二节 利用棍棒制敌第六章 卡柔肯拳的身体素质训练 第一节 力量训练 第二节 柔韧训练 第三节 耐力训练 第四节 平衡与失衡训练 第五节 速度训练第七章 卡柔肯拳的心理训练

<<美国式自卫术>>

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>