

<<防暴格斗术核心技法>>

图书基本信息

书名：<<防暴格斗术核心技法>>

13位ISBN编号：9787561441572

10位ISBN编号：7561441576

出版时间：2009-1

出版时间：四川大学

作者：吴强

页数：201

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>

## <<防暴格斗术核心技法>>

### 前言

若以防身自卫论，武技应以简洁实用为要。

我国传统实战武学历经数千年冷兵器战争之实践，加之民间长期的搏击运用，逐渐形成了大量行之有效、直指本质的格斗理论与技法。

而其他国家由于社会生存压力以及特种部队实战之需要，数十年来也诞生了门类繁多的以实战为目标的格斗术流派。

尤其是一些战事频繁的国家，其特战人员更是经常深入险境执行任务，对于近身防卫技术的需求尤为迫切，因此，这些国家由政府出资对于真实环境下的防卫格斗术进行了系统的研究，并且形成了各自以战场生存为目标的格斗术体系。

若要促进我国防卫格斗技术之发展，当充分吸收各国实战武技之精华。

同时，近代以来中外文化的任何一次交流都极大地促进该领域的发展与进步。

武术领域也是如此。

在竞技类武术方面，中外近年来进行了大量理论与实践的交流，并产生了诸多有益成果。

然而在实战格斗术方面，这种交流至今仍然未能形成规模。

目前，此类的专著也似乎未见于市面。

因此，如果能够跨越国界的限制，融合中外实战武术精华，形成一套完整的防卫格斗术体系，则应该算是一件颇有难度但却极有意义的事情。

当今社会，不法之徒以暴力侵害他人的事件随处可见，若能为普通人提供一套经过实践检验且简单易学的防卫格斗术，则对于伸张社会之正义，提高善良者之自我防卫能力大有裨益。

## <<防暴格斗术核心技法>>

### 内容概要

如果你对格斗术毫无兴趣，也没有时间来进行专门练习，但是却想提高自我防护能力，那么，你只需要花一点时间来阅读本书前半部分的内容，就能够立刻学会许多关键的防暴知识，从而成倍提高应对暴力事件的能力。

不过，这些知识大部分与武术无关。

如果你喜爱武术，并且已经具备了一定的武术基础，但是却发现自己所学无法有效面对真实的街头暴力，那么，你可以耐心通读本书，并且用书中所提供的各种理论“改造”已有的技术。

你会发现，仅仅是换了一种思路，你的防暴格斗能力就可以突飞猛进。

如果你从来没有接触过武术，但是现在想要系统学习一门可以用于防身的格斗术，那么，请仔细阅读本书，并逐一练习本书提供的各种技法。

用不了多久，你就将进入实战格斗的殿堂，并且能够轻松地吸收其他各门武术的实战技术与理论精华。

如果你是一位执法者或者保安人员，那么，不论以前接受过什么样的训练，本书都将是进一步提高业务水平、增强防暴制暴能力的有效教材，同时可能会让你对实战格斗有一个全新的认识。

为什么这本小书会有这么大的能量？

因为它包含了国内外十多个最具威力的实战防卫格斗术体系以及军警防暴术体系的精华，并进行了高度的提炼与浓缩。

这是一套去掉了细枝末节的防暴术教材，这是一套直指核心的防暴术教材。

## &lt;&lt;防暴格斗术核心技法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 街头防暴格斗概论 第一节 “忘战必危”——街头防暴格斗术的重要性 第二节 “正当防卫”——街头防暴格斗的法律依据 第三节 “正义之剑”——街头防暴格斗术的技术体系 第二章 街头防暴格斗的七种“武器” 第一节 智慧与冷静可以“软化”暴力冲突 第二节 警惕性与洞察力能让你避免身陷险境 第三节 逃脱术可以避免大部分的暴力伤害 第四节 随手可得的格斗工具让你更加强大 第五节 强壮的体格使你更加适应格斗 第六节 无畏的勇气激发你沉睡的力量 第七节 实用的防暴格斗技术是你安全的最后屏障 第三章 实施街头防暴格斗应该明确的几个问题 第一节 影视功夫对街头防暴格斗的误导 第二节 竞技武术与街头防暴格斗的差异 第三节 虚荣心对防暴格斗的不利影响 第四节 肾上腺素分泌失调所带来的危险 第五节 道德在街头防暴格斗中的两面性 第六节 因小事引发的争吵也要认真对待 第四章 街头防暴格斗的重要理论 第一节 街头防暴格斗的心理状态理论 第二节 街头防暴格斗的个人空间 第三节 街头防暴格斗的中线理论 第四节 街头防暴格斗的引导理论 第五节 街头防暴格斗中的心理战术 第五章 街头防暴格斗中的徒手技术 第一节 街头徒手格斗的警戒式 一、警戒式在街头防暴格斗中的意义 二、街头防暴格斗警戒式的几种类型 三、街头防暴格斗警戒式的练习 第二节 街头防暴格斗的拳法及防御技术 一、街头防暴格斗的主要拳法 二、街头防暴格斗拳法的防御 三、街头拳法攻防训练 第三节 街头防暴格斗中的肘法及防御技术 一、街头防暴格斗的主要肘法 二、街头防暴格斗肘法的防御 三、街头肘法攻防训练 第四节 街头防暴格斗中的腿法及防御技术 一、街头防暴格斗的常用腿法 二、街头防暴格斗腿法的防御 三、街头格斗腿法训练 第五节 街头防暴格斗中的膝法及防御技术 一、前顶膝的基本技术 二、后顶膝的基本技术 三、膝法的运用实例 第六节 街头防卫中的缠斗技术 一、摔法 二、拿法 第七节 街头防暴格斗中的其他攻击技术 一、头撞技术 二、扼抓技术 三、牙咬技术 第八节 街头防暴格斗中的步法 一、步法在街头防暴格斗中的重要价值 二、街头防暴格斗的主要步法 三、街头防卫步法训练 第九节 街头防暴格斗中的身法 一、防暴格斗中身法的重要意义 二、防暴格斗中的主要身法 第十节 街头徒手格斗综合训练 一、街头格斗徒手技术综合训练的主要内容 二、街头格斗徒手技术综合训练的注意事项 第六章 街头防卫中的武器防御技术 第一节 街头武器的分类及特点 一、射弹类武器 二、利刃类武器 三、冲击类武器 四、爆炸类武器 第二节 常见街头武器的防御技术 一、射弹类武器的防御 二、利刃类武器的防御 三、冲击类武器的防御 四、爆炸类武器的防御 第七章 街头防暴格斗中的武器使用技术 第一节 匕首(短刀)术 一、匕首(短刀)的握法 二、匕首(短刀)的基本技术 三、匕首(短刀)的组合练习 四、匕首(短刀)的实战运用 第二节 短棍术 一、短棍的持握方法 二、短棍的基本棍法 三、短棍的训练 四、短棍的实战运用 第八章 街头防暴格斗中应对多人攻击的技术 第一节 街头面临多人攻击时的几种情况及处理方法 一、第一种情况 二、第二种情况 三、第三种情况 四、第四种情况 第二节 街头应对多人攻击的主要原则 一、想办法逃跑永远是第一选择 二、尽可能使用武器 三、随时保持机动 四、想法使你的对手相互影响 五、在格斗中应该尽量保护自己的后背 六、保持勇猛气势 第九章 街头防暴格斗的专项训练 第一节 功力训练 一、卧虎功 二、起落功 三、俯仰功 第二节 心理训练 一、格斗心态的层次 二、格斗心态修炼法 后记

## <<防暴格斗术核心技法>>

### 章节摘录

插图：第一章 街头防暴格斗概论第一节“忘战必危”——街头防暴格斗术的重要性  
2008年7月1日上午9时许，一名暴徒凭借几件简陋武器冲进上海市闸北公安分局，用一把匕首接连刺向1名保安9名警察，造成6名警察死亡，3名警察和1名保安重伤的惨案。

这个事件既说明了歹徒的凶狠残暴，也暴露出了部分公安人员防卫能力的不足。

同时，这个事件也给我们敲响了警钟：缺乏防卫准备的人在面临突然发生的暴力攻击时，将很难进行自我保护。

警察如此，普通人更是如此。

所以，不论从事什么工作，学习与掌握一点防暴知识都是很有必要的。

在安定、和谐的社会环境之下也会有一些阳光照不到的角落，在这些角落里，那些道德低下、心理扭曲、情绪失控的人会以各种各样的方式使用暴力手段达到自己的目的。

而许多善良、弱小、毫无准备的人们却被迫成为暴力攻击的对象。

一旦受到暴力攻击，轻则饱受羞辱、损失财产，重则造成身体残疾甚至失去宝贵的生命。

要想避免这样的结局只有两种方式：一种是想方设法使自己避免沦为暴力活动的侵犯对象；另外一种是在不得已成为暴力活动侵犯对象时战而胜之。

这两种方式正是街头防卫术研究的主要内容。

或许你会认为，自己小心本分，并且从不结交有不良行为的人，因此，不会受到非法暴力侵害。

确实，平时多加小心，并且在与人交往时注意选择交往对象，是获得安全的重要方法，也是自我防卫的基本原则。

但是仅仅这样是不够的，有时候不法侵害人会主动找上门来，有时犯罪分子还会专门选择善良的人们作为侵害对象。

从案例分析的情况来看，大多数暴力攻击的受害者都是安分守己的人。

因此，老老实实做人并不足以确保你的安全。

## <<防暴格斗术核心技法>>

### 后记

电视剧《武林外传》中，会武术的郭芙蓉一遇到事情动不动就会使出“芙蓉惊涛掌”，而能言善辩的吕秀才即使是遇到强盗也总是试图给别人讲道理，因此动不动就“子曰”。虽然这只是电视剧里面用于搞笑的桥段，但却说明了一个道理，人们遇到问题时总是趋向于用自己最擅长的方式去解决。

比如郭芙蓉用她最擅长的武功，而吕秀才用他擅长的口才。

遇到暴力事件时也是如此。

一个什么都不会的懦弱的人可能会用他擅长的东西屈服来应对。

这种方式就是弱者的方式，虽然这种方式会使他们饱受屈辱，但有时候却能够保存性命。

但是完全放弃反抗最终招致伤残甚至丢掉性命的案例也时有发生。

因此，屈服的应对方式有很大的缺陷，不是最佳的方式。

拥有武力的人可能就会使用他们擅长的武力来应对暴力事件，这是强者的方式。

当然，这种方式也是有两面性的。

如果是在应对无法避免的暴力侵害时，这种方式是正确的。

但是，如果暴力事件可以避免或者可以控制在一定的程度上，却因为趋向于使用武力解决问题而使暴力事件未能避免或者不断升级的话，这种方式就是不正确的。

掌握使用武力的时机与方式对于练习格斗术的人们而言是非常困难的。

尤其是对于那些获得了真实的格斗能力的人而言更是如此。

本书的初衷是为了给善良的朋友提供一套真正实用的防身术，用于捍卫大家幸福平静的生活。

因此，本书在写作过程中，广泛摄取世界各国街头防暴格斗术的精华，去伪存真，力争把最实用的东西保留下来并尽可能地融合了一些中华实战武术的理论与方法，使读者阅之有益，练之有效。

考虑到现代人的生活节奏与生存压力，本书摒弃了那些复杂的技术与难懂的理论，不求技术内容的全面，而是择其要者，把速成作为追求的目标。

本书介绍的防暴格斗术完全是以实战为立足点的，如果有心的朋友依书中所述勤加练习，将很快获得较强的实战格斗能力。

## <<防暴格斗术核心技法>>

### 编辑推荐

《防暴格斗术核心技法》荟萃了美国、俄罗斯、以色列等15个国家的特种部队格斗术技法，提炼多国民间实战格斗流派技战精华，融合中华武术特有的理论与独特思维。

不会武术的人，不需要进行任何训练，仅仅阅读《防暴格斗术核心技法》，就能够有效提高应对暴力攻击的能力；具有一定武术基础的读者通过阅读《防暴格斗术核心技法》，可以让自己的技术如虎添翼，快速告别“花架子”武术，进入实战格斗的殿堂。

<<防暴格斗术核心技法>>

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>