

<<中外防暴术集粹>>

图书基本信息

书名：<<中外防暴术集粹>>

13位ISBN编号：9787564403775

10位ISBN编号：7564403772

出版时间：2010-4

出版时间：北京体育大学

作者：王红辉

页数：300

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>

<<中外防暴术集粹>>

内容概要

为了使读者在短时间内掌握一些自卫常识和防身技能，我们把世界各国最纯正的自卫格斗术和世界流行的自卫格斗术训练方法介绍给大家。

书中第一章介绍了街头自卫格斗术的定义，向读者揭示了街头自卫格斗术的真谛；第二章对世界范围内最实用的自卫格斗术进行了大检阅，希望帮助读者了解世界各国自卫术特点及打斗方法；第三章介绍了对暴力侵犯的预防和保护。

使人们树立一种居安思危的超前意识，作好心理准备与各种保护措施，保护自己及他人的身体与财产不受侵犯；第四章介绍了世界流行的自卫格斗术速成培训教程，此种自卫格斗术很简单，它是从各种格斗术中提炼出来的精华部分，简单易学。

它提供了一种方法，这种方法既简单又全面，是徒手格斗的基本功。

它重点研究那些最重要的训练内容，目的是为那些即使受严格时间限制又需要训练成果的人们提供简单而又高效的最佳训练方式；第五章介绍了街头防卫专家的防暴秘诀，介绍了街头防卫专家在街头遇到危险情况的应付方法。

希望本书中介绍的各种格斗术能帮助你理解街头防暴术的真谛，更希望它能在危机来临时将你带出险境。

<<中外防暴术集粹>>

作者简介

王红辉，武道研修专家，曾在人民体育出版社出版《李小龙技击全集》、《武术硬功速成》、《特种部队徒手格斗术》，在北京体育大学出版社出版《李小龙克敌绝技》，在台湾新潮社出版《李小龙截拳道》、《李小龙制敌防身术》，在湖南科学技术出版社出版《以色列自卫术》等书籍。

<<中外防暴术集粹>>

书籍目录

第一章 街头自卫格斗术的定义 第二章 世界最实用的自卫术介绍 第一节 忍术大揭秘 一、忍术的起源与发展 二、忍术的搏杀秘诀 三、忍术的街头自卫格斗秘诀 第二节 以色列哈嘎纳自卫术 一、哈嘎纳的来源 二、哈嘎纳的搏击体系 三、哈嘎纳的格斗技巧 四、哈嘎纳徒手对付武器的方法 五、哈嘎纳格斗技巧图解 第三节 俄罗斯西斯特玛自卫术 一、西斯特玛的发展历程 二、西斯特玛的技术风格 第四节 美国式街头自卫格斗术 一、美国式自卫格斗术概述 二、美国式自卫术的学习内容 三、美国式自卫术格斗技巧 第五节 格雷西柔术中的自卫绝学 一、格雷西柔术的来源与发展 二、格雷西柔术的技术风格 三、格雷西柔术的格斗方法 第六节 TASK保镖训练营格斗理念 一、及早发现和避免危险 二、针对暴力采取的对策 三、控制混乱局势 第七节 李小龙截拳道自卫术 一、李小龙截拳道概念 二、李小龙截拳道街头自卫术 三、截拳道街头自卫术实战应用 四、李小龙个人训练课时安排 五、李小龙铸造世界顶级高手的教案 第八节 合气道街头自卫术 一、合气道自卫术概述 二、合气道的格斗方法 三、合气道防刀自卫术 四、合气道街头自卫术应用举要 第九节 中国功夫 一、现实中的传统功夫 二、中国散打 三、中国式自卫功夫 第十节 特种兵徒手格斗术 一、军事格斗技术溯源 二、特种兵徒手格斗培训主要特点 三、特种兵徒手格斗训练大纲 四、特种兵格斗技巧图解

第三章 对暴力侵犯的预防和保护 第一节 掌握被害方面的基础知识 一、了解当前暴力犯罪的一般特点 二、克服自身心理弱点,防止行为偏差 第二节 提高防卫意识 一、防卫意识的培养 二、日常生活中的防卫意识 第三节 女性自我预防及保护 一、女性自我预防与保护 二、女性谨防三种诱骗手段 三、女性外出旅行的防范、 四、女性遭遇歹徒时的防卫 五、女性遭遇性骚扰时的防范 六、如何避免遭遇性侵害 七、女性遭遇强暴时的防卫

第四章 世界流行的自卫格斗术速成培训教程 第一节 街头格斗基本技术 一、街头格斗站姿 二、街头格斗攻击方法 第二节 街头防御战的战略战术 一、先下手为强 二、对拳打脚踢的防守反击 三、挣脱擒锁与搂抱 四、地面缠斗术 五、解除刀具的威胁 六、解除手枪的威胁 第三节 自卫格斗术的训练 一、自卫格斗术的训练程序 二、自卫格斗术的训练方法 三、精神与心态的培训

第五章 街头防卫专家的格斗秘诀 第一节 吉姆·瓦格纳应付街头危险情况的方法 第二节 华莱士街头自卫格斗秘诀 一、避免争斗 二、姿势与距离 三、防御拳打脚踢 四、对付后面的侵袭 五、对付抱腿摔 六、对付衣领被抓 七、介入与脱离 第三节 汉弗街头防卫中的欺骗战术 一、交战的策略 二、必要的谋略

<<中外防暴术集粹>>

章节摘录

插图：街头自卫格斗术可以被定义为一门内容广泛，而且在任何情况下都能有利于街头进行自卫防身的格斗技术。

正因为如此，本系统并不追求有规则限制的竞技性的格斗术，也不包括那些编排好的奇妙无比的对练动作和那些秘传的特功绝技。

例如，本系统没有那些在传统的亚洲格斗术中常见的所谓道服、章程和等级之分；街头自卫格斗术只关心实际打斗，它抛弃一切压抑个性、拘泥形式的教条式观念。

此种系统训练的最终目的就是使学员从精神和身体上为见义勇为、保护自己而做好准备，甚至在你死我活的暴力冲突中，为捍卫自己的生命和自己所爱的人而血战到底。

街头自卫格斗术与MMA（MMA是英文“Mixed Martial Arts”的缩写，即综合格斗。

MMA是一种集观赏性、娱乐性、竞技性于一体的优秀运动项目，现已成为国际武术比赛的主要项目。

MMA是拳击、散打、柔道和摔跤等运动的完美结合，可以说是搏击运动的十项全能。

)是两种不同的格斗体系。

当然，MMA对于自卫格斗而言并非毫无用处。

MMA训练所提供的技术是很实用的，而且这些技术在一定程度上可以转化为街头格斗技术。

(比如两届终极格斗锦标赛冠军巴斯·鲁顿，他把MMA中的核心技术改良后，创造了一项新的自卫格斗术，并对外宣称为完整格斗。

)不过问题在于，街头自卫格斗术在很多时候都不仅仅包括踢打和缠斗技术。

<<中外防暴术集粹>>

编辑推荐

《中外防暴术集粹》：检阅世界各国自卫格斗术精华保镖训练营格斗理念街头防卫专家应付危险情况的方法世界流行的自卫格斗术速成培训教程特种兵徒手格斗术短期强化训练

<<中外防暴术集粹>>

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>