

<<防身术实战秘笈>>

图书基本信息

书名：<<防身术实战秘笈>>

13位ISBN编号：9787564404208

10位ISBN编号：7564404205

出版时间：2010-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄光志

页数：129

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>

## <<防身术实战秘笈>>

### 内容概要

本书内容大致可分为三类：一是常用类，其中包括防身入门、对付拳击、对付脚踢、对付头撞、破解勒脖、破解抓胸、破解被骑、对付酒徒、车里防身、面对凶器、以少胜多等基本防身动作，这是本书的重点；二是女性类，专门结合女性特点，为女性读者准备了许多简单实用的绝招；三是其他类，包括跌倒、车祸、地震等防身术，多方防范，更加万全。

<<防身术实战秘笈>>

书籍目录

- 第一节 防身入门 1. 自卫架势 2. 膝部弹性 3. 站起应战 4. 胜人气势 5. 看住视线 6. 走法观察 7. 逼人眼力 8. 避免硬碰 9. 外行假坐 10. 蹲势拱膝 11. 双峰贯耳 12. 振动拳法 13. 镰刀勾手 14. 踝骨如刀 15. 反击弱位 16. 反击颌部 17.
- 反击肘节 18. 反击腰部 19. 伤膝必倒 20. 高手弱点 21. 脚踢绝招 22. 破解抓膊 23. 防身须知
- 第二节 对付拳击 1. 消弱拳力 2. 抓手下袭 3. 折腕擒拿 4. 制敌惰归 5. 抓腕拖拉 6. 缠抱遏制 7. 趁虚入肋
- 第三节 对付脚踢 1. 转腰抱腿 2. 抓踢倒摔 3. 网脚反击 4. 反制乱踢 5. 前进半步
- 第四节 对付头撞 1. 用掌遮挡 2. 侧身压制 3. 蹲身提防
- 第五节 破解勒脖 1. 护住勒脖 2. 压肘反制 3. 扒颌擒跌 4. 扳脸扒头 5. 握拉手指 6. 后勒扳指 7. 臂挡背摔 8. 勒脖综解
- 第六节 破解抓胸 1. 擒拿手指 2. 扭折手肘 3. 双掌挟擒 4. 卷臂擒跌 5. 反击肘部 6. 腕骨拉锯 7. 绊腿连击 8. 按肘撞脸
- 第七节 破解被骑 1. 顶撞栽跌 2. 顶膝拢肘 3. 擒拿肘节 4. 伤腮绞颈
- 第八节 对付酒徒 1. 钳制酒徒 2. 推倒了事 3. 拉臂伤手 4. 控臂进击
- 第九节 车里防身 1. 如封似闭 2. 猛拽手臂 3. 折压手指 4. 大力擒拿 5. 镰手制服
- 第十节 面对凶器 1. 横向脱逃 2. 遮挡迟滞 3. 拖臂护身 4. 躺地蹬屈 5. 对付棍棒 .....
- 第十一节 以少胜多 第十二节 女子防身 第十三节 其他情况 第十四节 随处锻炼

## <<防身术实战秘笈>>

### 章节摘录

(8) 钱财不露眼，尤其在银行存款、商店购物付钱时，尽量避免那些钱在人前暴露，有些人为了炫耀，心理作祟，那是最要不得的。

如果你不得已必须要带很多钱出门，最好不把钱集中在一起，一些放在手袋内，一些放在衣袋内，甚至袜筒、鞋底都可分放一些，以防万一遭劫，不会全部损失。

(9) 晚间独自一人驾汽车外出时，到达目的地最好把车停在相识者的车辆附近，下车后要将车门车窗锁好。

应酬完毕，也尽可能找几个熟朋友一起去停车地方。

在发车之前，要巡视一下车后座或行李箱会不会有人藏匿。

(10) 当你夜行途中，忽发现一部可疑的车子停在那里，车中有人，最好你绕路或掉头而去，否则就等候有人来时一起过去。

(11) 当单独进入屋内、走廊或者电梯时，都要特别小心，尤其自动电梯，即使在白天，如果发现可疑的人在内时，或正要跟着你走进时，你还是退出为妙，等下一部吧。

如果楼梯不高，还是走路吧。

有许多不幸事件，都是在电梯中发生的，这是要特别注意。

(12) 对陌生而可疑的人物，你要尽可能记住他的形貌、身材、肤色、衣着、口音等当然越多越好，尤其对他的特征更要记住，以备必要时作为认人的依据。

(13) 女性衣着要朴素整洁，切忌过分暴露，尤其在大庭广众中要端坐，以免引人想入非非。

(14) 务须小心谨慎择友，非经正当途径，不可随便与陌生人攀谈，在没确定认识对方之前，切不可随便接受邀请，以免误交坏人，自找麻烦。

(15) 如没有深交，或看出有不可靠之人，不可随便召开或参加舞会派对。

(16) 没有深刻认识的朋友或男友，夜晚不可随便相偕出游，更应避免去黑暗荒僻无人处，以免危险。

(17) 不可随便接受异性馈赠，尤其是女性，因为这就等于鱼饵来诱你上钩。

(18) 如单独与陌生人或异性进餐，应提高警觉，尤其对饮料类须加小心提防，以免误饮迷药上当。

(19) 离家独居应注意居住环境，邻居有无正当职业，并小心门户。

(20) 乘坐出租车要注意司机座侧有无驾驶识别证，如无识别证，不可贸然乘坐；又同时应记牢司机姓名及车号。

<<防身术实战秘笈>>

编辑推荐

读者即使毫无武术基础，也能一看即会，一学可用，一招见效！

<<防身术实战秘笈>>

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>