

<<女特警真功夫>>

图书基本信息

书名：<<女特警真功夫>>

13位ISBN编号：9787564404642

10位ISBN编号：7564404647

出版时间：2010-7

出版时间：北京体育大学

作者：王建强

页数：230

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>

## <<女特警真功夫>>

### 前言

当今的社会飞速发展，经济繁荣的同时，很多人的人生观、价值观也在发生着扭曲，盲目追求单纯膨胀的各种物质欲望需求，甚至以身试法，某日看到这样一则新闻报道：某郊区一废墟旁发现一具女尸，经警方鉴定，死者刘某，22岁，某大学本科生。

死因：遭强奸后，头部受利器重击而死。

凶器是废墟里的一根铁棍。

根据警方调查取证，此案属于强奸后故意杀人。

罪犯社会青年张某与死者刘某相识于网络并产生恋情，一日张某提出见面，见面后张某提出发生性关系，刘某婉言拒绝，张某心有不甘，巧言将刘某骗至郊区，在废墟旁欲实施强暴，面对突如其来的打击刘某大呼救命，惊慌失措的张某捡起地上铁棍将刘某重击致死。

刘某正值花季，遭此残害实令人扼腕叹息，因此警方呼吁女性要增强防范意识，谨防惨案再次发生。

女性一直是社会中的弱势群体，在犯罪案件受害者中占最大比例，刘某的遭遇让人痛心，诸如此类女性受害的案例数不胜数，花季年龄大好前程，年轻的生命就这样葬送于罪犯的邪恶和残暴，试想，如果刘某熟知一点基本的防范常识，掌握一些基本的防卫技能，遇事头脑能够冷静思考宁试想，如果铁棍掌握在死者刘某手中，会是什么结局？

## <<女特警真功夫>>

### 内容概要

让全社会的女性不再软弱，让女性不再是受害者，这是作者编写本书的初衷。

只要你精读此书，精通此书并实践，你就不再是弱者！

本书介绍的女子格斗防卫术能极大地增强弱女子的自身防卫能力，提高防护技能，充分发挥女子四两拨千斤的技巧，具有较强的针对性、操作性，尤其在一些紧急情况下或突发性事件中，能在自我防护的基础上脱离险境，精通者还能迅速制服犯罪分子。

本书在文字上力求说明要领和解析动作，在示范动作上着力演示套路，展现拳脚运行流程。

以便使读者在阅读通俗易懂的文字解析中，能理解动作思想和意图，掌握要领；在观看图像流程中，学习体会动作。

## <<女特警真功夫>>

### 作者简介

王建强，男，内蒙古鄂尔多斯人，1975年出生，1991年入伍。  
现任中国人民武装警察部队特种警察学院搏击教研室副主任，技术十级，讲师，少校警衔。

作者自幼热爱武术，曾多次在特警学院大型外事表演中担任搏击科目主力，赢得了国内外来宾的一致赞誉。

凭借出色的个人搏击技术，被誉为“特警搏击王子”。

任教以来，负责特警队、侦察队的搏击课程，因成绩突出多次荣立三等功，连续被评为优秀搏击教官。

所带学员遍布全国及世界各地，并均有出色业绩表现。

曾应罗马尼亚宪兵部队的邀请，代表中国特警到罗马尼亚执教，为罗马尼亚宪兵部队和特种部队培养了一批搏击骨干，得到了罗马尼亚宪兵司令部各级领导的高度赞扬和受训学员的敬佩。

同时，多次为公安特警、空警，国家领导人贴身保卫员等进行过培训。

作者自研自创的一招制敌及擒拿术得到了广泛推广，其实用性受到所有受训者的一致肯定和喜爱。

## &lt;&lt;女特警真功夫&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 女子格斗防卫术的基本特点 第二节 女子格斗防卫术应用与意义 第三节 人体的易控关节与要害部位第二章 女子防卫理念及口常应用 第一节 日常防卫 第二节 居家防卫 第三节 出行防卫 第四节 巧防办公室性骚扰 第五节 格斗防卫战术策略第三章 格斗防卫制敌基本技术 第一节 女子格斗准备姿势 一、格斗姿势 二、自然姿势 第二节 攻击的基本动作 一、拳法 二、腿法 三、防守同时攻击的基本动作第四章 格斗防卫制敌应用技术 第一节 主动制敌 一、穿臂扳颌 二、挑臂扳颌 三、折腕跪肋 四、顶摔击头 五、踹膝扳颌 第二节 防拳制敌术 一、防右直拳扳颌制敌 二、防左直拳切摔制敌 三、防右摆拳顶腹制敌 四、防左摆拳顶腹制敌 五、防右摆拳别臂制敌 六、防左摆拳别臂制敌 七、切摔别臂制敌 第三节 防腿制敌术 一、绊腿坐踝 二、绊腿击头 三、掀右腿压颈 四、掀左腿压颈 五、防左侧踹绊腿 六、防右侧踹绊腿 七、踹膝圈臂扳颌 第四节 解脱与制敌 一、锁喉解脱一 二、锁喉解脱二 三、衣领被抓解脱一 四、衣领被抓解脱二 五、前被抱腰解脱一 六、前被抱腰解脱二 七、后被抱腰解脱一 八、后被抱腰解脱二 九、头发被揪解脱一 十、头发被揪解脱二 十一、头发被揪解脱三 十二、头发被揪解脱四 第五节 徒手夺凶器制敌 一、徒手夺凶器应注意的几个要点 二、常用凶器种类简介 第六节 徒手夺匕首实用技术 一、锁臂压肩法 二、抱臂踹膝法 三、击面绊摔法 四、击面折臂法 五、击腹挟颈法 六、格挡压肩法 七、拍挡压臂法 八、踹膝顶臀法 第七节 应用防卫制敌 一、防抢包一 二、防抢包二 三、防后被抱 四、防前被抱 五、防侧被搂抱第五章 专项素质训练 第一节 柔韧素质训练 第二节 灵敏素质训练 第三节 力量素质训练 第四节 基本功力训练附录：作者工作剪影后记

## <<女特警真功夫>>

### 章节摘录

插图：一提到女子格斗防卫术，人们就会马上想起电视上格斗训练的场面。

在现实生活中，各国军、警为保证国家安全和维护社会治安的需要，都把格斗训练作为一项重要的训练科目，但格斗防卫制敌练习并不是军、警的专利，其应用是相当广泛的。

广大的武术爱好者都可以练习，达到防身自卫的目的。

因此，培养、训练格斗防卫制敌技能，具有十分重大的社会意义和作用。

（一）适应国际国内反恐斗争形势的需要恐怖活动是当今世界一大公害，成为影响地区稳定和世界安全的一大毒瘤。

从目前的恐怖袭击事件来看，当前国际恐怖活动日益呈现出国际化、集团化、智能化和高度组织化的新特点。

我国也是深受恐怖危害的国家之一，国际上70%的恐怖事件发生在我国周边，反恐已成为国家军、警人员的首要任务。

近年来“东突”、“藏独”等恐怖势力已严重威胁到国内人民生命财产安全和社会稳定。

严峻的形势迫切要求我公安干警、军警官兵必须掌握一定的格斗防卫制敌技能，并能灵活使用技战术，来制服罪犯、打击敌人。

因此，格斗防卫制敌训练在防范打击恐怖活动，保护人民生命财产安全，维护社会治安方面起着重要作用。

## <<女特警真功夫>>

### 后记

女子防卫术不但是格斗术，也是制敌术，防卫制敌中要以自己的第一反应和有限的技术和力量去灵活应用，对抗强敌。

需要强调的是，我们在应用格斗战术时，千万不能给自己带来“防身不成，反受其祸”的可悲后果，比如可用假意配合的缓兵之计稳住歹徒，待其心理松懈后，以己之力去四两拨敌之千斤，巧取强敌。整套女子防卫制敌术均以这种全新的女子防身理念作为灵魂。

以“能狠就不能手轻，要么不出手，一出手就打得色狼没有第二次反击能力；或者确保争取到能让自己成功逃脱的充足时间或安全距离等作为防身原则。

同时，各种动作在安排与设计上注重实践性和巧妙性，力求让所有女性朋友一看就明，一学就会，一用就灵。

社会的和谐、国家的安定，很大程度上需要人们自发地维护，需要大众的努力。

<<女特警真功夫>>

编辑推荐

《女特警真功夫:女子防卫擒拿格斗术》由北京体育大学出版社出版。



<<女特警真功夫>>

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>