

<<无规则超级格斗技>>

图书基本信息

书名：<<无规则超级格斗技>>

13位ISBN编号：9787564412722

10位ISBN编号：7564412720

出版时间：2013-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马中碧

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>

<<无规则超级格斗技>>

内容概要

《无规则超级格斗技》主要介绍无规则格斗释义以及与有规则格斗技比较，无规则的格斗警戒势、格斗要诀、试手露技、自卫格斗术的宗旨与原则，人体薄弱部位机理解析，无规则一对一格斗技、一对多人格斗技、二对一格斗技、无规则拿筋闭气与分筋错骨、无规则徒手对持械格斗技，无规则持械攻防术等等。

<<无规则超级格斗技>>

作者简介

马中碧，男，1966年出生，笔名卧龙居士，大学文化。

自幼喜文爱武，致力于中外实用武技的研修与传播，曾为《精武》杂志特约撰稿人，《拳击与格斗》杂志专栏作者。

多年来，在国内各大武术刊物发表实用武技论文近50篇，已出版专著《徒手制服搏杀法》、《拳腿连环搏杀法》、《掌功劈击搏杀法》、《高级自卫术》、《超强腿击术》等5部。

其著作被国家图书馆，多家大学图书馆以及台湾体育学院图书馆所收藏，并被有关大学所开课程引用且指定为学生参考书籍。

现为江苏省涟水县小李集乡蒋庄学校体育教师。

<<无规则超级格斗技>>

书籍目录

第一章 概论 第一节 无规则格斗技的发展演变 第二节 无规则格斗释义与适用范围 第三节 无规则与有规则格斗技比较 第二章 无规则格斗新概念 第一节 格斗警戒势 第二节 格斗要诀 第三节 试手露技 第四节 穴位新概念 第五节 自卫格斗术的宗旨与原则 第六节 防范与正视歹徒 第七节 日常无处不习练 第三章 人体薄弱部位解析 第一节 头面部机理解析 第二节 喉颈部机理解析 第三节 胸部机理解析 第四节 腹部机理解析 第五节 裆部机理解析 第六节 肾区机理解析 第七节 膝胫部机理解析 第八节 后脑颈部机理解析 第九节 脊椎部机理解析 第十节 人体要害部位略图 第四章 无规则持械攻防术 第一节 无规则一对一格斗技 第二节 无规则一对多人格斗技 第三节 无规则二对一格斗技 第四节 无规则拿筋闭气与分筋错骨 第五节 无规则徒手对持械格斗技 第五章 无规则持械攻防术 第一节 无规则棍攻防术 第二节 无规则短棍攻防术 第三节 无规则九节鞭攻防术 第四节 无规则T型拐攻防术 第五节 无规则剪刀攻防术 第六章 无规则快速擒拿术 第一节 无规则快速擒指术 第二节 无规则快速擒腕术 第三节 无规则快速擒肘术 第七章 无规则快速解脱术 第一节 无规则头发被抓解脱术 第二节 无规则胸部被抓解脱术 第三节 无规则颈部被抓解脱术 第四节 无规则腰部被抱解脱术 第五节 无规则腕部被抓解脱术 第六节 无规则腿部被抱解脱术 第八章 无规则由后突袭术 第九章 无规则缠斗攻防术 第一节 无规则站立缠斗攻防术 第二节 无规则地面缠斗攻防术 第十章 自制无规则格斗利器 第一节 俯拾皆是的武器 第二节 开动脑筋制暗器

<<无规则超级格斗技>>

章节摘录

版权页：插图：（一）杜绝酗酒，保持清醒头脑 酗酒能使人神智不清，甚至失去理智，许多斗殴的发生都是因为酗酒后的不冷静导致的。

杜绝酗酒可以使人远离由此而引发的人身侵犯，同时又能使自己时刻保持清醒的头脑和防身自卫格斗能力。

（二）藏而不露，处事低调 在公共场所，如果自己身上有大量现金或贵重物品，一定要藏而不露，不要图一时的心理虚荣得到满足而炫耀自己身上的钱财。

如果这样，灾难也许离你就不会太远了，犯罪心理学表明，在公共场所露财，可加大犯罪的诱因。

（三）与人为善，和睦相处 与人为善，和睦相处，是避免各种矛盾发生的最佳选择。

反之，到处树敌，不仅容易引发矛盾，甚至引发仇恨。

而仇恨是助长歹徒犯罪的主要因素之一。

所以，在日常生活中，应尽量避免与人争执吵架。

不要参加任何帮派组织。

要学会尊重别人，改掉自己的坏脾气，不要总想占别人的上风。

（四）机智灵活，安全至上 俗话说“好汉不吃眼前亏”，在没有重大侵害，且形势不利于我的形势下，应该“走为上”，或报警求助。

在人身安全与面子上，最重要的当然是安全！

一、学会洞察 每一位自卫格斗术研修者都要学会敏锐的观察力，要有洞察先机的能力，这样才能防患于未然。

例如在街头巷尾遇到陌生人靠近你时，除了要注意此人的神情外，更要密切注视此人的手，因为一切形式的暴力攻击都是由手来完成的。

当一个人把他的手紧紧藏在怀里或兜里时，你一定要意识到这是一个危险的信号。

要提前做好思想准备，以防不测。

再如，当你发现某个人领子不断下掉，或领带往那个方向轻坠，这就意味着他的腰带上可能挂着一支枪或某件较重的凶器。

事实上，当你通过观察思想上有所准备后，你的心理状态也会调节得较好。

二、保持距离 在街头巷尾的自卫格斗防身中，谁把握了恰当的距离，谁就把握了自卫格斗主动权，甚至可以说把握了胜利。

有关距离的自卫格斗恒等式是：距离=时间=安全。

在歹徒无法攻击的距离上，自卫格斗者是绝对安全的，甚至可以有时间来报警。

当然在这一距离上也体现了远离是非之地，不让歹徒有任何来犯机会，在第一时间远离歹徒并迅速离开的自卫格斗哲学。

总而言之，有关自卫格斗防身心理准备方面所涉及的内容与范围是很广的，很难面面俱到。

如果读者从上面的论述中有所启迪，有所体悟，那么，在自卫格斗心理方面就能胜人一筹了。

<<无规则超级格斗技>>

编辑推荐

《无规则超级格斗技》试图进行这样的一种改变、尝试或创新。它强调打破一切规则，或者根本就没有规则，直指实战核心！并且特别强调每个人的主观能动性。它的最高格斗理念是：让一切规则走开！

<<无规则超级格斗技>>

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>