

<<武术防卫教程>>

图书基本信息

书名：<<武术防卫教程>>

13位ISBN编号：9787801763075

10位ISBN编号：7801763076

出版时间：2008-10-01

出版时间：人民武警

作者：张风雷

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>

## <<武术防卫教程>>

### 内容概要

《武术防卫教程》一书从教学的角度出发，以实用武术防卫为题材，科学地、系统地介绍了武术防卫的特点和意义、教学与训练、武术防卫基础知识和武术防卫基本技法与应用，擒拿与躲、夺凶器技法、快摔技法、军警一招制敌技法、实战应用技法以及身体素质训练的方法等，并配以作者亲自示范的大量真实图片，其技术实用，结构合理，内容充实易懂，图文并茂。

不仅适用于院校及军警部队的教学，也适合武术爱好者参考学习，同时也为继承、研究和发展武术防卫事业作出了贡献！

## <<武术防卫教程>>

### 作者简介

张风雷，1978年出生于陕西武功，自幼习武，1996年被特招入伍，现任中国人民解放军陆军指挥学院、中国防卫科技学院武术教官，防卫教研室主任。

两次获得国内散打比赛冠军，并立功受奖。

撰写个人专著两部，曾出访欧洲、东亚等国家和地区进行武术防卫教学和文化交流活动。

## <<武术防卫教程>>

### 书籍目录

第一章 概述一、武术防卫的特点二、武术防卫的意义第二章 教学与训练一、教学与训练的原则二、教学与训练的要求三、心理素质训练的方法四、准备活动与放松第三章 武术防卫基础知识第一节 人体简要解剖知识第二节 训练中的预防创伤和急救处理第三节 基本手型、步型、五步拳第四章 武术防卫基本技法与应用第一节 实战姿势第二节 步法与训练第三节 拳法第四节 掌法第五节 肘法第六节 腿法第七节 膝法第八节 防守技法第九节 防卫组合技法第五章 武术防卫摔法第一节 摔法基本功第二节 快摔技法十八式第六章 擒拿与躲、夺凶器技法第一节 主动擒拿技法第二节 被动擒拿技法第三节 躲、夺凶器技法第七章 身体素质训练的方法一、力量素质训练二、速度素质训练三、耐力素质训练四、柔韧素质训练五、灵敏素质训练六、功力训练附录一：军警格斗拳一附录二：军警格斗拳二附录三：武术散手竞赛规则附录四：法律常识

<<武术防卫教程>>

编辑推荐

《武术防卫教程》由人民武警出版社出版。

<<武术防卫教程>>

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>