

<<格斗术百招精解>>

图书基本信息

书名：<<格斗术百招精解>>

13位ISBN编号：9787811002607

10位ISBN编号：7811002604

出版时间：2005-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：曹茂恩编

页数：221

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>

## <<格斗术百招精解>>

### 前言

今日读曹茂恩先生所作《格斗术百招精解》一书，非常高兴。

作者自幼习武，青年时期即开始拳击、武术的教学工作。

1982年率先在青岛市成立国内第一家业余武术散打队，并出任总教练，之后，历任山东散打集训队教练，国家散打集训队教练，山东省武术院院长助理，国家散打队副领队以及山东省散打总教练等职务。

曹茂恩先生多年来能够潜心研究，吸取众家之所长，综合身体、心理、技能，写成此书，可以说对于搏击、格斗的健康发展起到了积极的推动作用。

现在的社会飞速发展，经济繁荣的同时，也令很多人的人生观、价值观发生扭曲，追求单纯膨胀的物质需求，从而以身试法，这就要求担负维护国家安全与稳定的军、警以及公安系统的同志，必须掌握一定的格斗技巧，具备相应的格斗技能，才能顺利维护社会治安的任务。

即使作为公民，只要接受过简单的格斗训练，也会对强身健体，自卫防身有所帮助。

## <<格斗术百招精解>>

### 内容概要

本书在编写中着重注意了以下几点：博览众家所长，力求动作实用、科学。

世界武学多种多样，既有历史悠久的中华武术，又有方兴未艾的自由搏击；既有以凶狠著称的泰拳，又有以华丽见长的跆拳道，可以说是百家争鸣，数不胜数。

本书编写时注重实用，同时兼顾强身健体。

具有较强的针对性。

本着格斗的根本宗旨和最终目的，本书着重介绍了简单实用的控制、制服及器械使用等技法，为从事公安、武警等各方面工作的同志提供有意义的参考。

另外，不管是参考本书的动作进行练习，还是喜好某个动作进行模仿，都要注意点到为止，避免不必要的伤害！

衷心地希望读者能对此书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

## <<格斗术百招精解>>

### 作者简介

曹茂恩，山东青岛人，1949年12月出生。  
国家级武术七段，现任山东省散打队总教练、青岛市政协委员。

作者自幼学习拳击、武术，青年时期即开始拳击、武术的教学工作。  
1982年率先在青岛市成立国内第一支业余武术散打队，并出任总教练。  
之后，历任山东散打集训队教练、国家散打集训队教练、山东省武术院院长助理、国家散打队副领队以及山东省散打队总教练。

曾经率队参加第七、八、九届全国运动会，为山东省夺得8枚金牌。  
还多次率队参加其他国际、国内重大赛事，共获得50多枚金牌。

2001年，在青岛市成立精英武术馆，旨在弘扬中华武术精神，为国家、省、市以及体育院校培养、输送大量优秀武术人才。

在其兢兢业业的几十年武术教学工作中，桃李满天下，培养出王亚为、翟寿涛、刘瑞强、于联志、王雍、杨晓靖等大批优秀运动员和知名教练员，由此蜚声武坛。

2003年，国家体育总局授予其“中华人民共和国体育荣誉奖章”。

## <<格斗术百招精解>>

### 书籍目录

前言第一章 格斗概述 第一节 格斗的技术特点与具备条件 第二节 格斗的基本原则与应用 第三节 进行格斗训练的意义第二章 格斗的基本技术 第一节 格斗姿势 第二节 攻击法 第三节 防守法 第四节 防守反击组合 第五节 格斗拳 第六节 综合对抗第三章 应用技术 第一节 由后主动擒敌 第二节 由前主动擒敌 第三节 解脱与擒拿 第四节 夺凶器擒敌 第五节 两人配合擒敌 第六节 复杂情况下的擒敌第四章 警械使用、搜身与押解 第一节 警械使用 第二节 搜身方法 第三节 押解方法第五章 专项素质训练 第一节 柔韧训练 第二节 功力训练

## <<格斗术百招精解>>

### 章节摘录

二、格斗技能的应用 一提到格斗，人们就会马上想起电视上格斗训练的场面。确实在现实生活中，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，应用也非常广泛。

其实格斗练习并不是军、警的专利，广大的武术爱好者都可以练习，达到防身自卫的目的。格斗训练的作用主要体现在：（一）格斗技能训练是适应新的社会斗争形势的需要现在世界各国都在谈论的一个重要话题就是“反恐”，这也是许多国家军、警人员的首要任务。

在我国也存在着危害极大的暴力恐怖组织和黑社会团体，直接影响着人民生命和财产的安全。他们作案形式变化多端、手段凶残，给我公安、军、警执行抓捕任务带来很大难度。这就要求我公安干警、军警官兵必须掌握一定的格斗技能，灵活使用格斗的技、战术，来制服罪犯、打击敌人，因此，格斗训练在保护人民生命财产安全、维护社会治安方面起着重要作用。

<<格斗术百招精解>>

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>