

# 《制暴防身格半大全》

## 图书基本信息

书名：《制暴防身格半大全》

13位ISBN编号：9787800603754

10位ISBN编号：780060375X

出版时间：1998-07

出版社：学苑出版社

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

### 目录

#### 一、徒手格斗中的防卫

- (一) 头发被揪住的防卫
- (二) 衣领被揪住的防卫
- (三) 胸被抓后的防卫
- (四) 手、手指、手腕被抓握后的防卫
- (五) 肘、肩被控制后的解脱防卫
- (六) 腰、腿被抱住后的防卫
- (七) 颈、喉被锁掐后的防卫
- (八) 裆、腹被抓、击时的防卫
- (九) 头、面被击时的防卫
- (十) 被摔、击倒地后的防卫

#### 二、徒手格斗攻其要害

- (一) 攻其头部
- (二) 攻其咽喉
- (三) 蹬踹腹部
- (四) 击其胸肋
- (五) 攻其腰部
- (六) 抓踹其裆
- (七) 扳拧关节

#### 三、受凶器攻击时的防卫

- (一) 受匕首、刀剑攻击时的防卫
- (二) 受短枪威胁时的防卫
- (三) 受斧子 镰刀攻击时的防卫
- (四) 受菜刀攻击时的防卫
- (五) 受棍棒攻击时的防卫
- (六) 受铁锹攻击时的防卫
- (七) 受方凳攻击时的防卫
- (八) 受酒瓶攻击时的防卫
- (九) 受腰带攻击时的防卫

#### 四、利用实物进行防卫

- (一) 利用石块
- (二) 利用提包
- (三) 利用腰带
- (四) 利用叠伞
- (五) 利用衣服
- (六) 利用棍棒
- (七) 利用笞帚
- (八) 利用椅凳
- (九) 利用刀、勺碗、盆

#### 五、女性防身自卫术

- (一) 被搂抱时的防卫
- (二) 被摸面、亲吻时的防卫
- (三) 被摸裆、乳的防卫
- (四) 被摔倒压身时的防卫

# 《制暴防身格斗大全》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)