

《青少年防卫技能训练》

图书基本信息

书名：《青少年防卫技能训练》

13位ISBN编号：9787810594028

10位ISBN编号：7810594028

出版时间：1999-08

出版社：中国人民公安大学出版社

页数：215

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

内容概要

在法律的范围内勇敢地自卫

在法律的范围内勇敢地自卫：

培养你一种意识

在日常生活和学习中，能否预料或敏锐地察觉到可能发生的事情，有无应付突发情况的自我保护思想准备，临界状态能否冷静而机智地应付，这就要看你防卫意识的有无和强弱了。面对暴力威胁，只有经过使反应灵敏、动作敏捷、防御得法的专门训练，才能有备无患。

培养你一种体能

防卫技能的训练能够增进你身心的健康，增强体质，培养起勇敢顽强的优秀品质。能够提高你身体运动的力量、速度、耐力、灵巧及柔韧素质。有了强健的体魄，即使一时无法抵抗侵害，也可以力争快速逃离、摆脱。

培养你一种技能

防卫技能训练教给你的是善待别人而不是伤害别人，但同时，不允许别人来伤害自己。它的特点是健身防身、增强自信，当遇到突然侵害时，你就有胆量和气魄进行自护以维护自身的防卫权利。防卫技能是有用而有效的，但它只是用来防备“万一”，远远不是“万能”。防卫技能是你没办法的办法，是你保命的最后招法。不到万不得已，决不使用。进行防卫技能的训练，是要确保你能对意外事件的自如应付，确保你能将防卫格斗技术的“适时而用”。

培养你一种感觉

通过防卫技能的训练，可以使你获得感知对方意图的能力，使你能够发现对方的弱点所在，从而保证自卫反击的正确实施。

《青少年防卫技能训练》

书籍目录

目录

第一篇 基本知识

第二篇 防卫基本功练习

第三篇 攻防基础对练

第四篇 抓握解脱练习

第五篇 倒地自护练习

第六篇 防卫健身操练习

第七篇 游戏练习

第八篇 防卫格半技法

第九篇 情境训练

《青少年防卫技能训练》

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