

《女子自卫防身术》

图书基本信息

书名：《女子自卫防身术》

13位ISBN编号：9787504845566

10位ISBN编号：7504845566

出版时间：2005-1

出版社：农村读物出版社

作者：张谢平/宋君来/李菲主编

页数：133

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

《女子自卫防身术》

内容概要

本书涵盖：女子自卫防身术技术特点、使用原则、制敌部位、基本功法、技术动作、招法训练、针对不同侵害方式的自卫招法、特殊情况下的自卫招法的运用。

本书主要研究的是在各种非常情况下，特别是在犯罪分子正在实施侵害的紧迫情形下，女性朋友应如何运用防身技术进行身体防卫。本书重在实用，书中介绍的各种一招制敌的招法，是经过多年的教学经验的积累，以及公安一线的实际调研，从而编写的一部融格斗技术、技巧、战术、情景模拟等实用性较强的一部综合性女性自卫教材。本书的特点在于它根据广大女性朋友的身体素质和武术功底的不同，分为初、中、高级三部分招法练习，初级部分适用于身体素质较弱的妇女练习，重点利用上肢拳、肘、指的技击方法攻击对方要害部位，达到一招制敌的目的；中级部分适用于身体素质较好，并具有一定武术功底的妇女练习，重点利用上下肢的协调配合，对犯罪分子进行打击；高级部分适用于身体素质强，且具备较好的武术功底的妇女练习，重点利用武术技击动用、柔道绞技动作对暴徒进行防范与打击。

《女子自卫防身术》

作者简介

张谢平，宋君来，李菲，王晓磊 公安一线特警专家，公安院校警体教官。均有着丰富的教学经验和实际擒敌的经历。参与一线民警的培训和重大营救行动。因为他们特殊的工作性质，在此隐匿他们的照片和身份。

《女子自卫防身术》

书籍目录

前言特别提示女子自卫防身术的技术特点 1、简练实用 2、一招制敌 3、反击突然 4、连续攻击 5、顺势化力 6、随机应变女子自卫防身术的使用原则 1、临危不乱，头脑清醒 2、把握尺度，防卫恰当 3、审时度势，应对准确 4、有胆有识，机智应变女子自卫制敌的有效部位 1、眼睛 2、咽喉 3、颈侧 4、腋下 5、裆部女子自卫防身术的基本功法训练 1、拳法 2、掌法 3、肘法 4、腿法 5、膝法女子自卫防身术的技术动作要领 1、前额攻击 2、倒地自卫初级女子自卫防身术的招法练习 1、简单拳法击打 2、简单掌法击打 3、简单指法击打 4、简单肘法击打中级女子自卫防身术的招法练习高级女子自卫防身术的招法练习针对不同侵害方式的自卫招法特殊情况下自卫防身术的运用

《女子自卫防身术》

章节摘录

插图

《女子自卫防身术》

媒体关注与评论

书评为使受侵害的女性能迅速摆脱犯罪分子的进一步侵，公安院校敬体教官及公安一线的擒敌专家，编创了融格斗技术、技巧、战术、情景模拟等内容。彩色图示，准确到位。

《女子自卫防身术》

精彩短评

- 1、假如真的像书里那样,至少人人都需要先成为少林武僧
- 2、很好学的招术,我喜欢搞些体育类的,这个对于我这样男孩性的合适学一下,对健身有好处。
- 3、女性體力大多天生不及男性強壯,但女性遭遇危險的機會,在任一時代、任一地區都比較多。那麼身為女性,當妳碰到意外而來的侵犯和攻擊,是否就只能認命或自認倒霉?在認識到有「女子防身術」這們技巧後,相信妳會對保護自己有了多幾分信心。如果更實際去操練熟習後,保護自己的信心大增將是可以肯定的

《女子自卫防身术》

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