

《自卫格斗术速成》

图书基本信息

书名：《自卫格斗术速成》

13位ISBN编号：9787564411404

10位ISBN编号：7564411406

出版时间：2013-1-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：王红辉

页数：281

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

《自卫格斗术速成》

内容概要

《自卫格斗术速成:防身不求人》的第一章、第二章解释了自卫格斗术的定义及自卫防身的要素，是为后面的学习内容做好思想上的准备，第三章、第四章详细地描述自卫格斗术的基本打击方法和训练方法，并把一些击打方法组合起来练习，还精选了一些街头格斗的特殊攻击方法。这些不寻常的技法将弥补你基本自卫方法的不足，经过很短时间的训练就可以使普通民众提高防卫效果；第五章、第六章、第七章介绍了怎样应付自卫者可能遇到的几乎所有近身格斗情况，包括站立式徒手格斗术、地上格斗术、利用各种武器进行格斗、徒手对付持械歹徒等格斗方法；第八章介绍了格斗精神的训练，这种训练对你的神经系统和遇到危险时的反应是至关重要的第九章我们精选了中外防卫专家的自卫格斗术短期培训教程，其训练方法高效速成，旨在帮助训练者在短期内提高自己的自卫格斗能力。

书籍目录

第一章 自卫防身术概述

第一节 街头自卫格斗术的定义

第二节 自卫防身的要素

第二章 街头自卫术的指导思想

第一节 避免暴力冲突

第二节 以暴制暴

第三章 自卫格斗术的基础内容

第一节 格斗预备姿势

一、非对抗式预备势

二、对抗式预备势

第二节 格斗步法

一、格斗步法的重要性

二、常用步法

第四章 格斗攻击技术的训练与运用

第一节 格斗基本技术训练与运用

一、拳法的训练与运用

二、掌指法的训练与运用

三、肘法的训练与运用

四、膝法的训练与运用

五、腿法的训练与运用

第二节 街头格斗的特殊攻击方法

一、街头打斗的特点

二、街头格斗方法

第五章 徒手战斗

第一节 先发制人

第二节 防御反击

第三节 近身缠斗

第六章 地面格斗技术

第一节 地面格斗技术的利弊

第二节 地面格斗技术应用举要

第七章 街头械斗

第一节 利用武器格斗

一、棍棒自卫法

二、自卫格斗刀法

三、生活中随手可得的武器

第二节 徒手对付持械歹徒

一、解除棍棒的威胁

二、解除刀具的威胁

三、解除手枪的威胁

第八章 格斗精神的培训

第一节 精神力量的培训

第二节 减缓焦虑与恐惧

第三节 增强斗志

第四节 其它方法

第九章 中外防卫格斗方法简介

第一节 特警教官帕金斯的自卫术

第二节 李小龙个人训练方法揭秘

《自卫格斗术速成》

- 第三节 美国海军陆战队6周训练
- 第四节 菲律宾海军陆战队格斗5天特训
- 第五节 中国特警的魔鬼训练周
- 第六节 英国皇家特种部队身体训练
- 第七节 巴西格斗专家格雷西训练方法
- 第八节 保罗·维那克的格斗课程
- 第九节 安保专家佩顿·奎因谈格斗
- 第十节 俄罗斯“西斯特玛”格斗术
- 第十一节 顾汝章百日速成铁砂掌

《自卫格斗术速成》

章节摘录

版权页：插图：在美国海军陆战队6周格斗体能训练安排中，体能素质是格斗术的首要素质。一场惊心动魄的搏杀无不是体能的抗衡，体能的角逐，体能往往是决定胜败的关键。为徒手格斗而施行的健身培训，分为有氧操练和无氧操练两种方式。有氧方式（包括跑步及游泳）的主要目的在于增强心血管在全身的吸氧及输氧能力，有氧方式对建立格斗士的全面耐力是必不可少的。无氧方式的锻炼，主要是加强肌肉功能（并不是心血管功能的最大化），为快速的肌肉运动提供必要的耐力。这种方式中，主要包括重量方面的培训和技术本身的培训。将有氧和无氧锻炼结合于一体，是提供徒手格斗所要求的、全面合格的体魄的基本途径。

一、6周强化训练 美国海军陆战队为徒手格斗而施行的健身培训内容并不复杂，仅需6个星期的强化训练（星期一、三、五），可使肌肉力量迅速增加以满足格斗的需求。

第一周 立卧撑做2组，每组8次。俯卧撑做2组，每组12次。铁牛耕地做2组，每组8次。引体向上做4组，每组尽力。仰卧起坐做2组，第1组14次，第2组10次。仰卧分腿做2组，第1组14次，第2组10次。俯卧划臂做2组，每组20次。下蹲交叉腿跳做2组，每组8次。

第二周 立卧撑做2组，每组10次。俯卧撑做2组，每组15次。铁牛耕地做2组，每组10次。引体向上做4组，每组尽力。仰卧起坐做2组，第1组18次，第2组做14次。仰卧分腿做2组，第1组16次，第2组12次。俯卧划臂做2组，每组22次。下蹲交叉腿跳做2组，每组10次。

第三周 立卧撑做2组，每组12次。俯卧撑做两组，每组18次。铁牛耕地做2组，每组12次。引体向上做4组，每组尽力。仰卧起坐做2组，第1组22次，第2组做18次。仰卧分腿做2组，第1组18次，第2组14次。俯卧划臂做2组，每组24次。下蹲交叉腿跳做2组，每组12次。

第四周 立卧撑做2组，每组12次。俯卧撑做2组，每组21次。铁牛耕地做2组，每组14次。引体向上做4组，每组尽力。仰卧起坐做2组，第1组26次，第2组做22次。仰卧分腿做2组，第1组20次，第2组18次。俯卧划臂做2组，每组26次。下蹲交叉腿跳做2组，每组14次。

第五周 立卧撑做2组，每组16次。俯卧撑做2组，每组24次。铁牛耕地做2组，每组16次。引体向上做4组，每组尽力。仰卧起坐做2组，第1组30次，第2组做26次。仰卧分腿做2组，第1组24次，第2组20次。俯卧划臂做2组，每组28次。下蹲交叉腿跳做2组，每组16次。

《自卫格斗术速成》

编辑推荐

《自卫格斗术速成:防身不求人》介绍了自卫防身术的基础知识，应变能力，防卫格斗技术。同时介绍世界各国著名的防卫专家关于自卫防身术的训练方法。

《自卫格斗术速成》

精彩短评

- 1、大致翻了一下，图片挺多，书挺轻便，待进一步研读
- 2、招式描述很详细，后面附有锻炼肌肉的方法。中间的格斗式实用，练习要是有搭档就更好了。
- 3、显示比较清晰,内容也实用,很满意!
- 4、王红辉出的书基本都一样，包括特种部队徒手格斗术，美国式自卫防身术都是一样的
- 5、帮我们班一男生买的，不知道他看不看的懂
- 6、感觉一般，要是有光盘就更好啦
- 7、内容挺丰富！如果有视频光盘就好了！

《自卫格斗术速成》

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