

<<搏击术·全天候防卫>>

图书基本信息

书名：<<搏击术·全天候防卫>>

13位ISBN编号：9787228086733

10位ISBN编号：7228086732

出版时间：2004-3

出版时间：新疆人民出版社

作者：[英]道格拉斯，牛峰 编著

页数：314

字数：200000

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>

## <<搏击术·全天候防卫>>

### 内容概要

在本书所介绍的技巧，即是应用杠杆原理攻击谁都不能锻炼的关节这个部位。在这里期冀于读者的是，除非遭遇危机、关系自己的安全，否则绝不要使用这些方法。因为这些是连柔道也禁止的技法，如果随便使用，易令对方的韧带断裂或脱臼，就会因防卫过当而吃上攻击的官司。

本书介绍了很多种技法，只要学好其中的一种，就不会再遭遇不愉快的场合。那么，你就能挺起胸膛阔步在街上了。

## <<搏击术·全天候防卫>>

### 书籍目录

你只有自己能救自己 ——献给所有弱者的自信（序言）一、充分利用你身体的各个部分，进行有效反击 1 肘 2 胸 3 腰 4 人数多时 5 脊骨 6 脖颈 7 肘 8 手指 9 股 10 往横向逃 11 头 12 手臂 13 上身 14 心理 二、让暴徒惨叫的有效部位 三、女性的有效防卫方案 四、突发性灾难中，绝境求生 五、在日常生活中增强体能的方法 六、人体共同的弱点，共同的防护与攻击

<<搏击术·全天候防卫>>

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>