

<<女子实用防身术训练>>

图书基本信息

书名：<<女子实用防身术训练>>

13位ISBN编号：9787500932475

10位ISBN编号：7500932472

出版时间：2008-1

出版时间：人民体育出版社

作者：刘震宇

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>

<<女子实用防身术训练>>

内容概要

本书针对女性特殊的身体条件和应对各种危急情况的需要，经过长期实战经验总结，并从武术众多技击招法中精心提炼、悉心组合了一些防卫招式、招法，目的就是让广大女性朋友学会防身方法，提高胆量，面对突发事件能够从容应对，从而达到御敌防身、化险为夷。

武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特，它具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、竞技比赛、娱乐观赏、交流技艺、增进友谊的功能，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育健身项目。

在中华五千年的文化长河里，武术是普及最广，最为广大人民喜爱和接受的一种传统文化，今天女性习武更多的价值意义在于健身和自我防卫保护。

本书适应于社会发展的需要，适应于今天广大女性朋友的需要，无疑是对广大女性朋友最真挚最实际的人文关怀。

<<女子实用防身术训练>>

书籍目录

第一章 人体要害部位及要害关节 一、人体要害部位 二、人体要害关节 三、女性自身可用的进攻部位和器械 第二章 人体要害穴位 第三章 身体素质练习 一、力量素质 二、速度素质 三、柔韧素质 第四章 心理素质练习 一、自我意志品质训练 二、情绪自我调节训练 三、自我控制训练 四、实战心理训练 第五章 女子防身要素 第六章 女子防身基本技法 第一节 防身格斗姿势 一、站立格斗姿势 二、倒地格斗姿势 第二节 拳法及掌法 一、直拳 二、横勾拳 三、弹拳 四、鞭拳 五、掌法 第三节 肘法 一、前顶肘 二、横击肘 三、后顶肘 第四节 腿法及膝法 一、前蹬腿 二、侧踹腿 三、弹踢腿 四、顶膝 第七章 女子防身实战应用技法 一、手腕被抓的解脱方法 二、前衣领(或胸部)被抓的防身方法 三、被歹徒从身后抓衣领(或头发)的防身方法 四、喉部被锁的解脱方法 五、脖颈被抓、推时的防身方法 六、肩部被抓时的防身方法 七、腰部由前被搂抱的解脱防身方法 八、腰部和双臂由前被搂抱的解脱方法 九、腰部和双臂由后面被抱的解脱方法 十、被歹徒摔倒后的防身方法 十一、被抱起时的防身方法 十二、被多人拦截时的防身方法 十三、被歹徒用利器相逼时的防身方法 第八章 女子防身套路 一、霸王敬酒 二、躬身迎客 三、白龙钻天 四、揽雀尾 五、顺步撩衣 六、盘磨肘 七、怀中抱月 八、周仓扛刀 九、乌龙摆尾 十、铁拐骑驴 十一、狮子翻身 十二、靠山肘 十三、僧缚虎 十四、仙人指路 十五、玉女献书 十六、脑后摘盔

<<女子实用防身术训练>>

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:<http://www.tushu007.com>