第一图书网, tushu007.com

<<实用徒手格斗与防卫术>>

图书基本信息

书名：<<实用徒手格斗与防卫术>>

13位ISBN编号：9787535762191

10位ISBN编号：7535762190

出版时间：2010-5

出版时间：湖南科技

作者：曹超

页数：150

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

前言

本人从事警察擒拿格斗的教学工作16年，遍观各种“两抢一盗”及不法侵害致人伤残甚至死亡的案例，深切感受到普及基本的防卫方法的重要性。
基于现实的需要，本人亦希望能够将这些年的教学与研究成果传授给更多的人，使他们免遭不法分子的伤害。
徒手格斗与防卫术是一种集健身、修身、防身为一体的体育运动形式，它不仅动作简单实用、易学易懂，更重要的是练习徒手格斗与防卫术能够对人的精神品质和道德情操起着很深的熏陶作用，能够培养人谦逊、宽容、认真、谨慎的生活态度，磨炼自强不息、坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质，摒弃自身懒惰、胆怯、软弱、消极的心态，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的防身健身项目。
实用徒手格斗与防卫术作为一个体育技击与日常生活结合的实用防身方法，练习者在练习过程中也应当符合基本的技击训练要求。
实用徒手格斗与防卫术的训练，必须以提高技能所需要的运动素质、以形成正确的动力定型为宗旨，并贯穿于训练的全过程。
要全身配合协调，立身自然，拳法、腿法、步法进击不可脱节，要同时并进。
在变换和进退闪转中，身体各部位的运动路线、方向、时间、角度、位置都要安排和顺，“外不顺，则内不和”。
上肢的一伸一屈，穿戳插点，纵横往来，下肢的进退闪转，虚实变化，每个动作都要求四肢、躯干与动作、呼吸配合紧密。
两臂内外旋转，两手彼此呼应，以腰为轴，全身上下像拧绳一样，融成一股整劲，快速中带有一种弹性力，使周身气力充实，一招一式相连贯穿，既有明快的节奏，又有绵绵不断的气势。
周身有如常山蛇阵，击首则尾应，击尾则首应，击中则首尾皆应。

内容概要

格斗与防卫入门必读，徒手格斗技术与防卫方法！
　本书结合著者十几年的警察擒拿格斗教学经验以及对实用徒手格斗防卫的研究成果，汲取武术、散打、警察格斗与擒摔技术等的精华与技巧、站在正当防卫的角度、从实用的需要出发、选取易懂易学易练的招式与方法集成此书。

书籍目录

第一章 入门必读 第一节 正当防卫的条件与法律规定 第二节 人体要害部位与要害关节 第三节 人体自身可用的进攻部位 第四节 基本姿势与步法第二章 徒手格斗技术 第一节 头与指的使用技术 第二节 拳的使用技术 第三节 肘的使用技术 第四节 腿的使用技术 第五节 膝的使用技术 第六节 格斗组合的使用 第七节 利用地形地物的格斗 第八节 主动擒摔的使用 第九节 辅助功夫第三章 防卫方法 第一节 格挡防卫与反击方法 第二节 被控防卫与反击方法 第三节 街头防抢与反击方法第四章 格斗与防卫素质训练 第一节 身体素质训练 第二节 心理素质训练 第三节 遇敌对抗的综合素质训练 第四节 常见运动性伤病与处理方法

章节摘录

插图：中国社会科学院语言研究所词典编辑室编、商务印书馆出版的《现代汉语词典》将行凶解释为“打人或杀人”。
综合以上可以认为行凶包括杀人、伤人的行为，打人是一种泛指，包括打死、打伤人，行凶应包括这部分打人行为。
行凶，它也是对一种犯罪类型本质特征的描述，行凶是杀人、伤人行为，但不简单地等于杀人罪和伤害罪，或两个罪之和，它是对具有杀人或伤害性质之类行为所作的提示，即只要含有杀人、伤人性质的犯罪，诸如爆炸等直接危及他人生命健康的犯罪均属于行凶范畴内。
它用模糊语言界定了该类严重暴力犯罪的界限，它未以轻伤害、重伤害来界定，而是对非刑法术语赋予其特定含义的方式解决正当防卫的范围问题。
四、防卫过当及其刑事责任防卫过当，是指防卫行为明显超过必要限度，对不法侵害人造成重大损害。
其基本特征是：①在客观上实施明显超过必要限度的行为，并对不法侵害人造成了重大的损害。
②在主观上对过当行为及其结果具有罪过。
至于罪过的形式，只能是间接故意或者过失。
根据我国刑法规定，对于防卫过当的，应当减轻或者免除处罚。
防卫过当之所以应当减轻或者免除处罚，这是因为：①从主观上讲，防卫人具有保护国家、公共利益和其他合法权利的防卫动机。
虽然对于过当行为所造成的重大的危害具有罪过，但和一般犯罪相比，其主观恶性要小得多。
②从客观上讲，在防卫过当的全部损害结果中，由于存在正当防卫的前提，所以这种损害结果实际上可以分解为两部分：一是应有的损害，二是不应有的损害。
防卫过当只对其不应有的损害结果承担刑事责任，而不对全部损害结果承担刑事责任。
这是我国刑法明文规定防卫过当应当减轻或者免除处罚的主观和客观的根据，这一规定是罪刑均衡的基本原则的体现。

<<实用徒手格斗与防卫术>>

编辑推荐

《实用徒手格斗与防卫术》：快、准、狠、猛，一招见效！
沉着冷静、机制果断，是克敌制胜的必胜之技！
《实用徒手格斗与防卫术》是作者结合十几年的警察擒拿格斗教学经验以及对实用徒手格斗防卫的研究成果编著而成，重点突出“实用”，方法讲求“有效”。
使民众面对突发事件能够从容应对，从而达到御敌防身、化险为夷的目的。
易懂易学易练的招式

第一图书网, tushu007.com

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