第一图书网, tushu007.com

<<女子防卫教程>>

图书基本信息

书名：<<女子防卫教程>>

13位ISBN编号：9787801762122

10位ISBN编号：7801762126

出版时间：2007-3

出版时间：人民武警

作者：张风雷

页数：154

字数：85000

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

<<女子防卫教程>>

内容概要

在各种刑事犯罪活动中，青年妇女和在校女学生往往是犯罪分子侵害的对象。
提高女性安全防护意识和防卫技能，是现阶段武术防卫教育工作者的一项重要任务，也是义不容辞的责任! 每当从现实生活中听到或从媒体中看到手无寸铁的青年妇女或在校女学生被歹徒抢劫、侵扰、侮辱、拐卖、强奸、谋杀等有关案例时．我们这些武术防卫教育工作者的心情便久久不能平息，亦愈加激发我们的工作热情与责任感。
"如果面临灾难表现的是反应能力和自救、自卫能力的低下，那么其他一切能力与素质的培养就显得脆弱而缺乏根基。
"为此我们曾做了一项有关社会女性和在校女学生人身安全的问卷调查。
在现今社会上层出不穷的暴力性案件，它会不会发生在你身上?当你独自一人遇到性侵犯，或是被歹徒抢劫……你是否拥有自我防卫能力，能否保护自己呢?结果是令人担忧的……

<<女子防卫教程>>

书籍目录

序前言第一章 概述 第一节 女子防卫的特点和意义 第二节 女子防卫要素 第三节 人体易控关节及基害部位第二章 女子防卫的技术与应用 第一节 女子防卫基本手法 第二节 防卫格斗姿势 第三节 拳法 掌法 第四节 肘法 第五节 腿法 膝法 第六节 女子防卫实战应用技法第三章 女子防卫身体素质训练的方法 第一节 力量素质训练 第二节 速度素质训练 第三节 柔韧素质训练 第四节 功力训练 第五节 女子身体素质辅助练习第四章 教学与训练 第一节 教学与训练的原则 第二节 教学与训练注意事项 第三节 准备活动与放松 表一 女子防卫体能训练参照表 表二 女子防卫技术训练参照表附录 附录一 法律常识 附录二 武术防卫常用词汇

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