第一图书网, tushu007.com

<<徒手抗暴术>>

图书基本信息

书名：<<徒手抗暴术>>

13位ISBN编号：9787810512237

10位ISBN编号：7810512234

出版时间：1998-05-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杜仲勋

页数：429

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

第一图书网, tushu007.com

<<徒手抗暴术>>

书籍目录

目 录
第一章 理论知识
第一节 徒手抗暴术的技术特点
第二节 徒手抗暴术的使用原则
第二章 基础知识
第一节 关节活动规律及活动范围
第二节 主要要害部位及其弱点
第三节 抗暴中的肢体击打与受力部位略图
第三章 健身练习与基本功
第一节 手臂功练习
第二节 腰腿功练习
第三节 功力练习
第四章 实用抗暴技术
第一节 暴徒抓住头发时的防卫
第二节 暴徒揪住衣领时的防卫
第三节 暴徒抓住手指时的防卫
第四节 暴徒抓握手腕时的防卫
第五节 暴徒抓住肘关节时的防卫
第六节 暴徒控制手臂时的防卫
第七节 纂徒抱住腰时的防卫
第八节 暴徒抱住腿时的防卫
第九节 暴徒锁掐喉颈时的防卫
第十节 暴徒抓击档部时的防卫
第十一节 暴徒用拳攻击时的防卫
第十二节 暴徒用脚攻击时的防卫
第十三节 暴徒将我摔击倒地后的防卫
第十四节 暴徒抢提包时的防卫
第十五节 利用实物防卫
第十六节 暴徒用凶器攻击时的防卫
第十七节 特殊条件下的防卫
第十八节 女子遇暴徒时的防卫

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