第一图书网, tushu007.com

<<抗暴绝技>>

图书基本信息

书名：<<抗暴绝技>>

13位ISBN编号：9787810513555

10位ISBN编号：7810513559

出版时间：1999-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李涛

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

<<抗暴绝技>>

书籍目录

目 录
第一章 概 述
第一节 李小龙制暴自卫术的风格特点
一、以腿见长
二、快速迅捷
三、腰为主宰
四、掌握平衡
五、出拳隐蔽
第二节 李小龙制暴自卫术使用原则
一、不畏强暴，敢于格斗
二、以静制动，后发制人
三、击打要害，一招制胜
四、审时度势，有利有节
第二章 基础知识
第一节 易受攻击部位
第二节 要害部位
一、头部要害
二、颈部及咽喉
三、腹 腔
四、裆 部
五、关 节
第三节 反击部位
第四节 反击方法
第五节 防御技巧
第三章 基本功训练
第一节 身体素质训练
一、耐力训练
二、柔韧训练
三、腹肌训练
四、发拳训练
五、内力训练
第二节 基本拳法训练
一、基本姿势
二、训练方法
三、主要进攻手法
第三节 基本腿法训练
一、侧 踢
二、勾 踢
三、旋 踢
四、扫 踢
五、其它踢击技法
第四节 格挡打法训练
第五节 必要的心理训练
一、自我心理状态的认识
二、实战心理训练

三、心理训练任务
第六节 实战训练
第四章 李小龙制暴自卫术实用技法
第一节 对突然袭击的自卫
第二节 对徒手袭击的自卫
第三节 抗抓、拿自卫
第四节 抗勒掐、搂抱的自卫
第五节 对持械来袭的自卫
第六节 抗多人袭击自卫
第七节 被动反击自卫
附 录：龙的一生——李小龙的生与死

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