第一图书网, tushu007.com

<<警体格斗训练教程>>

图书基本信息

书名：<<警体格斗训练教程>>

13位ISBN编号：9787811092998

10位ISBN编号：7811092999

出版时间：2006-3

出版时间：中国人民公安大学营销部

作者：刘明亮 编

页数：297

字数：233000

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

内容概要

《警休格斗教程》一书，围绕警察体育的目标，具有明确的方向性、较高的科学系统性和实用性。
本教程文字简洁准确，层次清晰，重点突出，把中国传统武术的警用格斗有机地结合起来，依据青年学生的身心发展特点，把基本身体素质、心理素质的训练培养和基本功、基本技术相结合，技术和点术相结事，理论与实践相结合，一切以实战为基点，以警务技能为目标，科学系统实用性强，是具有一定学术研究价值的实用性教科书，值得推广使用。

第一图书网, tushu007.com

<<警体格斗训练教程>>

书籍目录

第一章 格斗概况 第一节 格斗的历史 第二节 中外格斗术简介第二章 格斗基础知识 第一节 人体要害部位、关节 第二节 基本手型、步型 第三节 格斗预备势及技术分析第三章 徒手格斗的基本技术 第一节 步法 第二节 进攻技术 第三节 防守技术第四章 实用制敌战术 第一节 主动制敌技术 第二节 反击制敌技战术 第三节 格斗基本战术第五章 心理素质、功力、功法训练 第一节 心理素质训练 第二节 基本功力训练 第三节 专项功力训练 第四节 功法训红参考书目

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