

<<徒手格斗大全>>

图书基本信息

书名：<<徒手格斗大全>>

13位ISBN编号：9787531727590

10位ISBN编号：7531727595

出版时间：2011-12

出版时间：北方文艺

作者：美国陆军部 编

页数：256

译者：李旭大

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>

<<徒手格斗大全>>

内容概要

本书主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作制服敌人的方法。

徒手格斗始终强调积极防卫，只要正确采用防卫方法，就可将敌制服。

格斗训练有很多好处，它既是一种提高身体素质和强健体魄的运动，又可以增强单独对敌时与敌搏斗的勇气。

<<徒手格斗大全>>

作者简介

美国陆军部编写，本书是美国军、警单兵格斗特种训练权威教程。
主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作防身的方法。

<<徒手格斗大全>>

书籍目录

- 第一章 序言1
- 2 / 目的和范围
- 2 / 训练须知
- 第二章?基本原则3
- 4 / 概述
- 4 / 动用一切可以动用的手段
- 7 / 以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位
- 8 / 保持身体平衡
- 9 / 冲力
- 9 / 准确与速度
- 第三章?人体要害部位
- 10
- 11 / 概述
- 11 / 人体部位
- 12 / 训练中的注意事项
- 14 / 攻击头部和颈部
- 22 / 攻击躯干部位
- 30 / 攻击肢节部位
- 36 / 运用随手可取的武器攻击敌人要害部位
- 第四章?倒功
- 39
- 40 / 概述
- 40 / 右侧倒地姿势
- 41 / 左侧倒地姿势
- 42 / 右倒练习
- 43 / 左倒练习
- 44 / 后倒姿势
- 45 / 后倒练习
- 46 / 倒功练习
- 第五章?摔打基础
- 47
- 48 / 概述
- 49 / 臀部顶摔 (右或左)
- 52 / 臀部转动顶摔
- 55 / 过肩扛摔
- 58 / 过头摔
- 62 / 绊腿摔
- 65 / 由后摔
- 第六章?基本摔打动作的各种变化样式 67
- 68 / 臀部顶摔变化
- 71 / 臀部转动顶摔变化
- 73 / 过肩扛摔的变化
- 75 / 背后锁喉摔打
- 第七章?擒拿
- 77

<<徒手格斗大全>>

- 78 / 概述
- 78 / 正面卡脖
- 80 / 揪领卡脖
- 81 / 双手交叉揪领卡喉
- 82 / 别臂按头
- 84 / 扼背
- 85 / 背后锁喉
- 87 / 双腕锁擒
- 第八章?反擒拿
- 91
- 92 / 概述
- 92 / 破解卡喉
- 94 / 另一种破解卡喉方法
- 97 / 身体被按靠在墙壁上时的破解双手正面卡喉
- 98 / 破解正面臂上箍抱
- 101 / 破解正面抱腰
- 103 / 破解双手抓单腕
- 106 / 破解抓两腕
- 109 / 破解由后单臂锁喉
- 112 / 破解由后连臂箍抱
- 116 / 破解由后臂下箍抱
- 120 / 破解由后臂下箍抱的另一种方法
- 第九章?持刀攻击
- 123
- 124 / 概述
- 124 / 持刀方法
- 126 / 攻击姿势
- 128 / 姿势变化
- 130 / 正面攻击
- 135 / 由后攻击
- 第十章?夺刺刀
- 139
- 140 / 概述
- 140 / 对付突刺
- 144 / 对付突刺的第二种方法
- 147 / 对付突刺的第三种方法
- 150 / 对付冲刺
- 155 / 对付冲刺的第二种方法
- 第十一章?夺枪
- 160
- 161 / 夺枪的速度
- 161 / 正面夺步枪
- 165 / 夺背后步枪
- 169 / 正面夺手枪
- 173 / 正面夺手枪的第二种方法
- 175 / 对付背后手枪
- 179 / 对付背后手枪的第二种方法

<<徒手格斗大全>>

- 182 / 对付背后手枪的第三种方法
- 186 / 对付颈后手枪
- 189 / 对付颈后手枪的第二种方法
- 192 / 对付颈后手枪的第三种方法
- 195 / 协助同伴
- 198 / 对付敌以手枪对准格斗者和同伴的方法
- 第十二章?夺刀
- 202
- 203 / 对付下刺的方法
- 208 / 对付下刺的第二种方法
- 210 / 对付上刺的方法
- 213 / 对付上刺的第二种方法
- 217 / 对付上刺的第三种方法
- 219 / 对付谨慎接近之敌
- 第十三章?摸哨
- 221
- 222 / 概述
- 222 / 掰钢盔折脖
- 224 / 用钢盔击头
- 226 / 用绳索或铁丝单手勒脖
- 228 / 用绳索或铁丝双手勒脖
- 230 / 其他方法
- 第十四章?搜身
- 231
- 232 / 概述
- 232 / 搜身的规则
- 233 / 搜身技术
- 233 / 持长枪搜查俯卧的俘虏
- 234 / 持长枪搜查跪下的俘虏
- 235 / 持手枪搜查斜倚的俘虏
- 236 / 持手枪搜查站立的俘虏
- 237 / 对多名俘虏进行搜查
- 第十五章?捆绑俘虏
- 239
- 240 / 概述
- 240 / 腰带捆绑法
- 242 / 鞋带捆绑法
- 243 / 牵引捆绑法
- 244 / 捆猪法
- 244 / 手巾钳口法
- 245 / 棍棒堵口法
- 245 / 胶布堵嘴法
- 附录
- 246
- 247 / 徒手格斗教练须知

<<徒手格斗大全>>

章节摘录

插图：

<<徒手格斗大全>>

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>