第一图书网, tushu007.com

<<街头自卫防身术>>

图书基本信息

书名：<<街头自卫防身术>>

13位ISBN编号：9787807059325

10位ISBN编号：780705932X

出版时间：2009-3

出版时间：成都时代

作者：黄涛

页数：113

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

<<街头自卫防身术>>

内容概要

万一在你走过暗巷时，角落里亮出了寒光闪闪的匕首；万一歹徒从柱子后闪身而出，一把扣住了你的手腕；万一你穿着短裙独自回家，而坏人想要的不仅仅是你的挎包；万一在你用钥匙开门时，凶犯就尾随在楼梯的转角处；万一…… 这本书之所以存在，就是为了应付“ 万一 ”。
当你遇到坏人时，你所需要的不是血腥厮杀，而是规避伤害的策略。
本书所要教授的，不用“ 玉碎 ”的蛮力，而用“ 瓦全 ”的智慧。

<<街头自卫防身术>>

书籍目录

Part 1 自卫防身术的真谛——远离危险、积极自救 1.了解真实的自卫防身术 2.远离危险——学习自卫防身术的真谛 3.自卫防身需遵守正当防卫原则 4.积极的自救思想Part 2 自卫防身的前提——了解歹徒的弱点 1.人类难以强化的要害部位 2.准确地攻击要害——自卫防身的绝招 A.攻击的目标为对方毫无防备的要害 B.冷静地反击并抓紧时机“跑为上策” 3.本能训练——自卫防身的最佳攻防武器 A.拳侧反击 B.掌跟反击 C.杯形手掌击 D.指关节反击 E.正面踢蹬 F.提膝反击 G.侧下踹Part 3 实用自卫防身技巧 1.被动解脱的自卫技巧 ①腕部被抓解脱 ②胸襟被抓解脱 ④腰部被抓解脱 ④肩部被抓解脱 2.实用自卫反击技巧 ①防拳反击 ②防腿反击 ④防摔反击 ④防棍技巧 ⑤防刀技巧 ⑥防枪技巧 ⑦坐着的反击 3.女子常用防身技巧 ①常用且有效的防身技巧 ②实用逃脱术 ③被坏人抱住后的反击 ④倒地后的自卫反击 ⑤利用身边武器自卫反击Part 4 在日常生活中提升自卫防身能力 1.需要注意的自卫防身细节 A.养成随手拾起武器战斗的习惯 B.打斗一开始就不可停顿 C.必要时的呼叫可以避险 2.避免发生在屋内的伤害 A.应养成关门上锁的习惯 B.不要轻易地认为“只有自己会没事” C.为了不受侵入而想方设法 D.自卫常备的物品 E.不要让入侵者失去理智 F.与歹徒周旋，使其情绪安定下来 G.弄清对方的武器后再攻击 H.投掷家中的用具来反击 3.在路上遇到麻烦或意外事故的处理方法 A.避开危险之地是最佳防卫策略 B.摆脱路上醉酒者的纠缠 C.尽可能远离危险 D.尽量回避街头暴力 4.如何防范开车时遇到的危险与暴力 A.开车时可能会遭遇的麻烦 B.如何避免开车时受到纠缠 5.防身效果倍增的技能练习 A.选择合适的方式进行自卫防身 B.坚持不懈地练习 C.头脑的敏捷性训练 D.警觉训练

章节摘录

版权页： 插图： 从总体来说，社会文明程度的提升已经使我们受攻击的几率变得很小了，不过，我们还是可以通过一些简单的措施将这个几率降得更低。
我们不妨花些时间提高自己的身体素质，参加自我防卫技巧班、加入有合格教练的俱乐部或体育会馆。
至于心理素质方面，你会在不断的学习中提高自信，有助于你思路清晰、反应敏捷，遇到潜在的危险时，会让你更容易集中精力反击。
学习自卫防身术最重要的目的，是为了有效避免街头巷尾或是偏僻之地的暴力侵害与恶意挑衅、入室抢劫、故意伤害、遭遇色狼等难以预料的意外危机事件。
掌握现代击技理念和自卫能力，能够为守法的人提供一些值得信赖的防身技巧。
自我防卫的基础是积极的心理素质，再加上一些防备措施和技巧，使你能避免潜在的麻烦。
自卫防身术最重要的特点在于：用很小的力气就可制敌，人人都可以做到；以近距离和贴身攻防为主，不受任何规则和条件的限制；简单、实用、快捷，并能在数秒之内完成对歹徒的防守或攻击。
你学习和练习自我防卫的时间越多，面对冲突时你的策略就会越多。

编辑推荐

《街头防身术(修订版)》讲防身术是为保护自己不受可能发生的危机侵害的一种手段。具备防身术的知识对于确保安全非常有益，更为有效的自救方法却仍是远离危险。

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