

<<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 腕部被抓解脱 胸襟被抓解脱 腰部被抓解脱 肩部被抓解脱 2.实用自卫反击技巧 防拳反击 防腿反击 防摔反击 防棍技巧 防刀技巧 防枪技巧 坐着的反击 3.女子常用防身技巧 常用且有效的防身技巧 实用逃脱术 被坏人抱住后的反击 倒地后的自卫反击 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

<<街头自卫防身术>>

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。

<<街头自卫防身术>>

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。

<<街头自卫防身术>>

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>