

目 录

译 序	(1)
前 言	(2)
第一章 徒手格斗	(4)
第一节 以拳和手掌为武器	(4)
第二节 发挥肘关节的威力	(15)
第三节 发挥膝关节的威力	(20)
第四节 发挥双脚的威力	(23)
第五节 脚跟反击法	(27)
第六节 摆脱扼喉	(32)
第七节 被压在身下的反击方法	(39)
第八节 徒手对刀	(42)
第九节 攻击要害	(47)
第十节 一对数敌	(51)
第二章 棍棒自卫法	(53)
第一节 粗棍自卫法	(53)
第二节 细棍自卫法	(61)
第三节 短棍自卫法	(66)
第四节 徒手对棍	(69)
第五节 徒手对枪	(72)
第三章 匕首格斗法	(80)
第一节 预有准备、积极反击	(80)
第二节 持刀姿势和防护重点	(81)

第三节	匕首的使用及格斗要点	(89)
第四节	以快制胜	(94)
第五节	匕首格斗训练	(96)
第四章	特殊格斗法	(99)
第一节	揪发格斗法	(99)
第二节	揪衣防身法	(105)
第三节	扭臂反击法	(108)
第四节	头撞打击法	(118)
第五节	嘴咬制胜法	(121)
第六节	抱腿攻击法	(122)
第七节	防暴徒袭击法	(128)
第五章	同手枪搏斗	(130)
第一节	一秒三分法	(131)
第二节	果断射击	(143)
第三节	击倒后的捆绑法	(149)
第六章	利用身边物品进行自卫	(155)
第一节	室内可利用之物	(155)
第二节	室外可利用之物	(169)
第七章	制作防身用具	(174)
第一节	万物皆武器	(174)
第八章	了解对手的武器	(189)
第一节	熟悉武器有利防身	(189)
第二节	苏联特种部队用匕首	(189)
第三节	电击枪	(191)
第四节	藏刀杖	(193)
第五节	廓尔喀短刀	(195)
第六节	笔箭	(197)

第七节	信封拆割刀·····	(198)
第八节	安全卡片·····	(200)
第九节	皮带扣小刀·····	(203)
第十节	硬手·····	(205)
第十一节	钥匙链小刀·····	(207)
第十二节	董壕战匕首·····	(208)
第十三节	绳棍·····	(210)
第九章	了解恐怖分子的武器·····	(212)
第一节	莫畏惧敢于反抗·····	(212)
第二节	AK-47冲锋枪·····	(216)
第三节	FAMAS步枪·····	(221)
第四节	M-2卡宾枪·····	(223)
第五节	HK-33步枪·····	(224)
第六节	FAL轻自动步枪·····	(225)
第七节	伍兹尔短机关枪·····	(227)
第八节	M-16步枪·····	(228)
第九节	M-1911自动手枪·····	(231)
第十节	史密斯威生M-1917·····	(234)
第十一节	手榴弹·····	(238)
后 记	·····	(245)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>