

前 言

《防卫绝技300招》一书，是健身自强，防身自卫绝技的荟萃。此书重点介绍了实用防身技术动作的招势、招法，同时还提出了一些增强身体素质、锻炼身体的健身方法。它根据实际防卫的需要，以及便于读者模仿自学的要求，科学系统地编排、设计了几个章节、三百多种防卫招法和健身功法，并有精要的阐述。以图为主，配以简炼的文字，适合于读者直接参照练习。

所谓防卫绝技，主要强调了实用防身技术动作的实用性。它采用“以防为主、后发制人”的原则，结合人体生理学、解剖学及人体运动力学的观点，运用移动身体重心，击打要害、巧拿关节、以物代器的特点，在防卫中制服暴徒。其健身方法是按照学习掌握、运用技术动作的需要，对身体各项素质的要求，有的放矢地提高身体各部器官的机能。它是以增强体质，更好地发挥实用防身技术为目的。“绝技”并不是学会几招技法就能在实际的防卫中轻而易举地取胜，而需通过长期不懈地反复练习而获得。奉谚云：“熟则巧，巧而绝”，这一点需特别提醒读者注意。

本书在撰写过程中得到特种警察学校领导的支持，特警学校搏击教官康恩军、余立生，上海武警指挥学校格斗教官

杨积平及刘洪生、裴双民、李光会、刘叶等同志协助示范动作，在此表示衷心的感谢。由于水平经验所限，书中难免有不当之处，敬请同道和读者批评指正。

作 者

庚午年立春于特警学校

目 录

击打与受力部位略图	(1)
第一章 概论	(5)
第一节 防卫绝技 300 招的特点	(7)
第二节 防卫绝技 300 招的使用原则	(10)
第二章 实用防卫技术	(15)
第一节 头发、衣领被揪住后的防卫	(16)
第二节 手指、手腕被抓握后的防卫	(45)
第三节 肘、肩被控制后的防卫	(70)
第四节 腰、腿被抱住后的防卫	(93)
第五节 颈、喉被锁掐后的防卫	(124)
第六节 裆被击、抓时的防卫	(143)
第七节 对拳打、脚踢时的防卫	(151)
第八节 被摔、击倒地后的防卫	(203)
第九节 手提包被抢时的防卫	(219)
第十节 利用实物的防卫	(238)
第十一节 对凶器攻击时的防卫	(272)
第十二节 特殊条件下的防卫	(315)
第十三节 女子遇暴徒时的防卫	(348)
第三章 实用健身防卫功法	(365)
第一节 手臂功练习	(365)

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/>