

目 录

第一章	绪论	(1)
第一节	概述	(1)
第二节	搏击释义和发展	(2)
第三节	搏击要素	(5)
第二章	人体结构及薄弱环节	(10)
第一节	人体骨骼、关节和肌肉	(10)
第二节	人体薄弱部位	(18)
第三章	搏击的功力训练	(23)
第一节	搏击的力量训练	(23)
第二节	搏击的速度训练	(33)
第三节	搏击的耐力训练	(35)
第四节	搏击承受打击的训练	(35)
第五节	搏击的柔韧训练	(38)
第六节	搏击的眼法训练	(41)
第七节	搏击的诱惑训练	(44)

第八节	搏击的距离感训练·····	(46)
第四章	搏击的基本技术和方法要点·····	(48)
第一节	基础知识·····	(48)
第二节	搏击的准备式·····	(50)
第三节	搏击的步法·····	(54)
第四节	搏击的手法·····	(61)
第五节	搏击的肘法·····	(78)
第六节	搏击的腿法·····	(84)
第七节	搏击的膝法·····	(127)
第八节	搏击的跌法·····	(132)
第九节	搏击的防法·····	(138)
第五章	搏击技术的实战运用·····	(156)
第一节	主动攻击·····	(156)
第二节	防守与反击·····	(196)
第三节	被动解脱·····	(287)
第四节	由后擒敌·····	(310)
第六章	搏击护具和器械·····	(314)

第一章 绪 论

第一节 概 述

搏击，即人与人相搏、相击之技术，是讲求实攻实防的技击技巧。在武术运动中，也可称之为散手，但又有别于当前的竞赛性散手。竞赛性散手是在一定的条件下，按照特定的规则，以击中对方的有效部位得分和将对手摔倒、打倒在地而取胜的运动。而搏击则是在同敌手搏斗时，充分发挥人体的手、肘、肩、足、膝、胯、头等部位的功能，利用武术中的踢、打、摔、拿、靠、推、撞等技击方法，采取灵活多变的战术，进攻人体的要害部位，以达到擒获敌手的目的。所以搏击较之竞赛性散手，情况更为复杂，技艺要求更高，目的也不尽同。

搏击，近可用手，远可用足，贴身可撕斗摔拿，人体各部位都可成为攻击敌人的武器。正是因为这种极高的实战价值，使古今中外的缉捕、警察与其结下了不解之缘。翻开历史可以看到，最早掌握这种技能的乃是我国古代的捕役。当今社会已经发展到二十世纪八十年代，世界各国的警察机关仍把搏击训练作为每一个警员的必修课。如苏格兰场的警察

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/>