

前 言

搏击术是运用踢、打、摔、拿、击、刺等技法战胜对方的攻防技术，是世界各国人民在长期的生产斗争与生活实践中创造和发展起来的。根据军事和健身的需要，这种搏击的内容与形式，经过千百年的不断发展，从实践到理论越来越丰富。

随着社会文明程度的不断提高，搏击术这个集强身健体、陶冶情操、磨炼意志、防身抗暴于一体的运动项目，正以其独特的民族风格广泛地引起世界的关注与参与。我国搏击术素有“中国功夫”之称，而中华武功在与世界的交流中，不仅受到了高度赞誉，而且本身也得到了洗礼。可以断言，在当今世界文化、体育交流日益频繁的情况下，在信息、科技高速发展的网络时代，搏击术这一民族形式的体育将成为世界各国人民的共同财富，也将成为竞技体育中的奇葩。

中外搏击术涵盖面大，涉及的内容广泛，技法、技理深邃莫测，各国在发展过程中均形成了自己特点的技术体系和门派风

格。因此,本书采用精选的方法,力求将中外搏击术的精粹奉献给读者。同时,所谓搏击绝招是相对的,同一击法,因其特定的环境和对象的变更,其使用效果会存在着截然不同的差异。我们曾在《保安搏击教程》一书中总结叙述了搏击术的基本要素:即良好的职业道德;精湛的搏击技法;强健的身体素质;灵活多变的战略战术。这些基本要素是战胜对手的基本条件。因此,在实践中应辩证地、科学地评价技术绝招,“快、准、狠”地使用绝招,才可能真正达到“精湛”“巧妙”的境地。

搏击术精选是在众多搏击技术方法中筛选了一些易学易练、简单实用的技法,以图文并茂的形式奉献给读者,相信初学者按图文进行反复练习,可获得防身抗暴的自卫能力,而具有一定搏斗技能的人士可以在实践中博采众长,进一步形成自己的风格与特点。

一九九九·九

目 录

第 1 章 中外搏击术简介	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 中外搏击术的运动方法与特点	(2)
一、散手	(3)
二、擒拿	(3)
三、短兵	(4)
四、截拳道	(4)
五、拳击	(4)
六、剑道	(5)
七、合气道	(5)
八、跆拳道	(6)
九、泰拳	(6)
十、摔跤	(7)
第 2 章 搏击术的攻击绝招	(8)
第一节 对徒手之敌的主动攻击	(9)
一、由前面主动攻击	(9)

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/>