

目 录

第一章 绪论	1
第一节 概述.....	1
第二节 人体结构及薄弱部位.....	3
第三节 保安搏击术的基本要素	11
第二章 搏击的学习与训练	18
第一节 学习搏击的不同阶段及任务	18
第二节 搏击术训练的组织形式与方法	20
第三章 搏击的基本技术	28
第一节 搏击的预备势	28
第二节 搏击的步法	29
第三节 搏击的手法	38
第四节 搏击的腿法	59
第五节 搏击的肘法	88
第六节 搏击的膝法	96
第七节 搏击的摔法.....	103
第八节 搏击的跌法.....	117
第九节 搏击的擒拿法.....	122
第十节 搏击的防御法.....	143
第十一节 搏击的连击法.....	156
第四章 袭击的防御与反击	160

第一节	对徒手袭击的防御与反击·····	160
第二节	对持械袭击的防御与反击·····	177
第三节	对多人袭击的防御与反击·····	206
第五章	保安搏击的身体训练·····	219
第一节	力量素质及其发展方法·····	220
第二节	速度素质及其发展方法·····	258
第三节	柔韧性及其发展方法·····	263
第四节	耐力素质及其发展方法·····	272
第六章	搏击运动的损伤与预防·····	276
第一节	搏击运动损伤的基本原因与规律·····	276
第二节	搏击运动损伤的预防·····	279

第一章 绪 论

第一节 概 述

保安，从字面而言，是指保护安全之意，其内涵十分丰富，既有保护自己的正当防卫，亦有保护他人财产、人身安全的职能。保安日渐成为社会生活中不可缺少的一种行业。

搏击是人与人相搏、相击的技术，是制止犯罪、正当防卫、维护社会治安的有效手段之一。搏击包括徒手对抗、器械与器械对抗、徒手与器械对抗三种形式。徒手对抗在我国古代称“手搏”（见《汉书·艺文志》）、弁（见《汉书·甘延寿传》）、卞（见《汉书·记赞》），在近代又称搏击、散手、打擂、格斗等；器械对抗是指使用刀、枪、剑、棍等兵器，双方进行搏击格斗；徒手与器械对抗是指空手与器械的格斗。当今世界上最为流行的搏击术主要有：散打、擒拿、短兵、截拳道、拳击、空手道、剑道、跆拳道、泰拳等，其技术动作、攻防理论和练习方法十分丰富，是世界各国人民在长期的生活与斗争实践中积累和发展起来的宝贵文化遗产，也是世界各国军队、公安、警察、侦探、保安人员必备的一项专门业务技能。

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/>