

# 目 录

前 言 .....	( 1 )
以色列军队的格斗系统 .....	( 1 )
近体搏斗	
——以色列突击队员的武术 .....	( 11 )
国际刑警的格斗技术 .....	( 23 )
菲律宾人的绳技制敌术 .....	( 32 )
菲律宾短棍中的辛瓦里技术 .....	( 42 )
菲律宾阿霓术的几种短兵器应用 .....	( 54 )
女子防身术小窍 .....	( 62 )
沙柔拳的手技	
——手指、手掌、手腕的独特应用 .....	( 70 )
沙柔拳的踢式	
——低腿、快速、威胁性大 .....	( 78 )
日本养秀会的凶猛斗技 .....	( 86 )
胫部韧力训练技巧 .....	( 94 )
进攻中的空手道	
——传统技术的实际应用 .....	( 102 )
空手道的后旋踢技术 .....	( 108 )
空手道的防守与反击技巧 .....	( 115 )

近身打斗技术——优佳拳 .....	(132)
武林奇技——四角金属钉 .....	(148)
潘截赛拉术的几种致命性武器 .....	(153)
汉铠道的打斗套路 .....	(161)
“飞墙”踢技 .....	(168)
迈克·泰森的拳击和咏春功夫	
——怎样将两种打斗技术结合起来 .....	(174)
冲绳拳五秘式 .....	(184)
忍术格斗诀窍 .....	(193)
柔术的活用	
——各种攻击技法的应用 .....	(205)
美国肯叵拳	
——自我防卫技术之精华 .....	(218)
卡柔肯拳	
——完美的街头艺术 .....	(231)
越南蛇技 .....	(244)
跆拳道中的飞踢技巧 .....	(252)
跆拳道的直线踢击 .....	(262)
散波摔跤的杀手铜 .....	(273)
后 记 .....	(285)

# 以色列军队格斗系统

克拉夫马格，是以色列军队的正式格斗系统，在街头格斗和正规战争中，世界上没有任何一种武术能与之相比。依米·利奇坦费尔德研究了人们在各种攻击面前的本能反应，而后根据这些自然反应，设计出克拉夫马格系统，并在半个世纪前应用于以色列的军队训练中。从那以后，美国许多机构也采用了这种方法，包括联邦调查局，药物管理局，毒品海岸警卫队和一些专制机构。

克拉夫马格系统是一整套综合体系，能有效地对付任何的敌对冲突，不管对方有手枪还是没有枪，也不管是一个人攻击还是一群人围攻。这套系统着重于格斗的两个方面：自卫和街头格斗。在自卫训练中，学员们将学到许多简捷的技巧，使他们去攻击对手的薄弱环节。这种系统包括训练手臂最大的攻防范围和腿部进攻的不同角度、高度、速度和节奏，以及从被抓中解脱，如头部被锁，颈部被勒和身体被紧紧抱住，还包括一种运用广泛的倒地格斗系统，及如何防御拿木棒、匕首或手枪的敌方。克拉夫马格街头格斗系统在精神上训练了学员们如何对付暴力冲突和如何靠发挥格斗精神、意识和自制力来生存。

在远距离时，克拉夫马格训练者需要有比踢拳道训练者更强硬的臂力，以便近战。这种系统在现代还具备了许多防御各种武

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/>