

目 录

作者简介.....	1
《实用武术系列丛书》序	2
前言.....	3
第一章 女子自卫防身术总论——原则与宗旨	1
一、女子自卫的首要前提——利用歹徒的无防范心理.....	2
二、狠与不“手忍”	4
三、要害与打要害意识.....	7
四、“毒”与不择手段.....	15
五、机会与“打机”	18
六、胆与艺	20
七、区分不同的对象	24
第二章 女子自卫防身的基本功法与基本素质训练	29
一、学习任何一种武技，知道一种感觉	30
二、放松：醉鬼为什么抱不起来	32
三、要改变某些本能反应和习惯动作	34
四、尺度和角度	36
五、力量、耐力训练与运用	38
六、整体之力与整体素质	40
七、要有连续攻击意识	42
第三章 女子自卫防身的基本技术及其练用要点	45
一、自卫搏击的基本姿势：侧身、弯膝、前掌着地	46
二、拳是人最主要的攻击武器	48

目 录

作者简介.....	1
《实用武术系列丛书》序.....	2
前言.....	3
第一章 女子自卫防身术总论——原则与宗旨	1
一、女子自卫的首要前提——利用歹徒的无防范心理.....	2
二、狠与不“手忍”.....	4
三、要害与打要害意识.....	7
四、“毒”与不择手段.....	15
五、机会与“打机”.....	18
六、胆与艺.....	20
七、区分不同的对象.....	24
第二章 女子自卫防身的基本功法与基本素质训练	29
一、学习任何一种武艺，知道一种感觉.....	30
二、放松：醉鬼为什么抱不起来.....	32
三、要改变某些本能反应和习惯动作.....	34
四、尺度和角度.....	36
五、力量、耐力训练与运用.....	38
六、整体之力与整体素质.....	40
七、要有连续攻击意识.....	42
第三章 女子自卫防身的基本技术及其练用要点	45
一、自卫搏击的基本姿势：侧身、弯膝、前掌着地.....	46
二、拳是人最主要的攻击武器.....	48

三、推拳方法及拳型部位用途	50
四、各种拳法的发力要领	52
五、掌型、爪型、勾型、指型及其用途	54
六、如何以肘攻击	56
七、几种主要的膝法	58
八、几种适宜于女性用的腿法	60
九、腿：高练矮用、低腿攻击	62
十、腿部韧带要踢开而不是压开	64
十一、起腿攻击距离应当适当近些	66
十二、要做到前、后、左、右都能起腿	68
十三、收腿也须快捷有力	70
十四、头锋：以前额攻击力量很大	72
十五、女子只能极有限地使用擒拿术	74
十六、女性遭到攻击时的防守与保护	76
十七、圆：倒地时自我保护的方法	78
第四章 攻击对手要害部位的种种绝招	81
一、用膝攻击裆部的技法	82
二、用掌攻击对手下身的技法	84
三、怎样练习和使用“搜裆腿”	86
四、其他攻击裆部的方法	88
五、以外拳角攻击眼睛的技法	90
六、掌、爪攻击面部、眼睛的技法	92
七、攻击咽喉的三种技法	94
八、攻击太阳穴和玉枕穴的技法	96
九、攻击腋窝的几种方法	98
十、怎样攻击反关节	100
第五章 对付器械与使用器械	103
一、徒手对短刀万不可去夺	104

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/>