

武术搏击丛书

WUSHU BOJI CONGSHU

湖北科学技术出版社

高级

马中碧 编著

自卫术

新学社

PDG

目 录

概述/1

- 一、高级自卫术的特点/1
- 二、中外自卫术发展概况/3
- 三、如何自修高级自卫术/3

自卫武器与人体要害部位/5

- 一、人体自卫武器/5
- 二、其他可利用武器/14
- 三、人体要害部位/18

习练自卫术的宗旨与原则/27

- 一、自卫术的宗旨/27
- 二、十大自卫原则/27

防范与正视歹徒/33

- 一、预先防范/33
- 二、学会洞察/34
- 三、保持距离/34
- 四、正视危险/35

高级自卫术的力量练习/36

- 一、拳的力量练习/36
- 二、掌的力量练习/40
- 三、爪指的力量练习/45
- 四、腿的力量练习/46
- 五、日常无处不习练/47
- 六、攻击力量的自我测试/48

高级自卫术的基本技术/51

- 一、攻击技术的动力定型训练/51

概 述

据联合国有关最新统计资料介绍,当今全球范围内平均每年有 120 万人因暴力伤害而死亡,有 370 万人受重伤,250 万人致残,78.5% 以上的女性受到不同程度的性侵犯,社会财富破坏与个人财产损失平均每年高达 1150 亿美元。特别是美国“9·11”事件的发生,使整个地球上的人们谈恐色变。许多富翁雇佣了精明强悍的保镖,而绝大多数平民则习练起各式各样的自卫术以求自保。高级自卫术就是为了适应当前全球反恐防暴的形势,应付街头巷尾的暴力侵害与恶意挑衅而推出的具有现代最新技击理念的防身自卫技术。

高级自卫术主张充分发挥人体手、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,进攻对方的要害部位,以达到摆脱并制服对手,最终保全自己,自卫防身的目的。

一、高级自卫术的特点

高级自卫术是综合世界上各种实战武技精华,熔踢、打、摔、拿于一炉的非传统、现代化、高效能的防身自卫技术。它主要具有如下一些特点:

1. 精简高效

高级自卫术的一个重要特点是精简高效,实战性强。它摒弃了武术套路中的一切花招,直指实战核心。它所发出的一拳是攻心的一拳,摧朽拉枯的一拳,直指侵犯者薄弱部位的一拳;它所发出的一腿是决胜的一腿,威猛凌厉的一腿,让侵犯者立刻昏厥的一腿。高级自卫术特别强调要一招制敌,力争两秒钟解决战斗。

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/>