

目 录

第一章	绪言	(1)
第一节	目的和范围	(1)
第二节	训练须知	(1)
第二章	基本原则	(2)
第一节	概述	(2)
第二节	运用一切可以利用的手段	(2)
第三节	以最大的力量攻击敌之最弱点	(7)
第四节	保持身体平衡	(7)
第五节	冲力	(8)
第六节	准确与速度	(9)
第三章	人体要害部位	(10)
第一节	概述	(10)
第二节	人体部位	(10)
第三节	训练中的注意事项	(12)
第四节	攻击头部和颈部	(12)
第五节	攻击躯干部位	(21)
第六节	攻击肢节部位	(29)
第七节	运用就便武器攻击敌要害部位	(35)
第四章	倒功	(39)
第一节	概述	(39)
第二节	右侧倒地姿势	(39)
第三节	左侧倒地姿势	(40)

第四节	右倒练习·····	(41)
第五节	左倒练习·····	(42)
第六节	后倒姿势·····	(43)
第七节	后倒练习·····	(44)
第八节	倒功练习·····	(45)
第五章	摔打基础·····	(47)
第一节	概述·····	(47)
第二节	臀部顶摔(右或左)·····	(47)
第三节	臀部转动顶摔·····	(50)
第四节	过肩扛摔·····	(53)
第五节	过头摔·····	(56)
第六节	绊腿摔·····	(60)
第七节	由后摔·····	(64)
第六章	基本摔打动作的各种变化样式·····	(66)
第一节	臀部顶摔变化·····	(66)
第二节	臀部转动顶摔变化·····	(68)
第三节	过肩扛摔的变化·····	(70)
第四节	背后锁喉摔打·····	(73)
第七章	擒拿·····	(75)
第一节	概述·····	(75)
第二节	正面卡脖·····	(75)
第三节	揪领卡脖·····	(77)
第四节	双手交叉揪领卡喉·····	(78)
第五节	别臂按头·····	(79)
第六节	扼背·····	(82)
第七节	背后锁喉·····	(83)
第八节	双腕锁擒·····	(84)

第八章	反擒拿	(89)
第一节	概 述	(89)
第二节	破卡 喉	(89)
第三节	另一种破卡喉方 法	(91)
第四节	身体被按靠在墙壁上时的破双手正面 卡 喉	(94)
第五节	破正面臂上箍 抱	(96)
第六节	破正面抱 腰	(99)
第七节	破双手抓单 腕	(102)
第八节	破抓两 腕	(104)
第九节	破由后单臂锁 喉	(107)
第十节	破由后连臂箍 抱	(110)
第十一节	破由后臂下箍 抱	(115)
第十二节	破由后臂下箍抱的另一种方 法	(118)
第九章	持刀攻 击	(122)
第一节	概 述	(122)
第二节	持刀方 法	(122)
第三节	攻击姿 势	(125)
第四节	姿势变 化	(127)
第五节	正面攻 击	(129)
第六节	由后攻 击	(135)
第十章	夺刺 刀	(140)
第一节	概 述	(140)
第二节	对付突 刺	(140)
第三节	对付突刺的第二种方 法	(144)
第四节	对付突刺的第三种方 法	(147)
第五节	对付冲 刺	(149)

第六节	对付冲刺的第二种方法	(155)
第十一章	夺枪	(161)
第一节	夺枪的速度	(161)
第二节	正面夺步枪	(161)
第三节	夺背后步枪	(166)
第四节	正面夺手枪	(169)
第五节	正面夺手枪的第二种方法	(173)
第六节	对付背后手枪	(176)
第七节	对付背后手枪的第二种方法	(181)
第八节	对付背后手枪的第三种方法	(183)
第九节	对付颈后手枪	(188)
第十节	对付颈后手枪的第二种方法	(190)
第十一节	对付颈后手枪的第三种方法	(193)
第十二节	协助同伴	(199)
第十三节	对付敌以手枪对准格斗者和同伴的 方法	(199)
第十二章	夺刀	(204)
第一节	对付下刺的方法	(204)
第二节	对付下刺的第二种方法	(209)
第三节	对付上刺的方法	(212)
第四节	对付上刺的第二种方法	(214)
第五节	对付上刺的第三种方法	(219)
第六节	对付谨慎接近之敌	(221)
第十三章	摸哨	(223)
第一节	概述	(223)
第二节	掰钢盔折脖	(223)
第三节	钢盔击头	(226)

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/>