

《城市生存技巧》

图书基本信息

《城市生存技巧》

内容概要

所有的特种部队都知道，我们平时所生活的城市在战时也像荒凉的野外一样充满了各种各样的危险情况。正因为如此，士兵们才必须进行艰苦卓绝的军事训练，以应各种错综复杂的挑战。本书主要介绍了有关城市生存的自我防卫基本技术。在特种部队官兵的指引下，相信您能够了解许多关于单人作战、多人作战乃至大规模暴乱的防御技术；其中不仅包括拳击、踢打等近距离格斗方面的基本技巧，而且还可以让您熟悉在危险情况发生以前的制止方法与防御策略。阅读本书以后，您一定会牢牢地记住以下若干要点：

- 如何击退持刀者的进攻；
- 如何判断对方发起进攻的时间；
- 以不伤害为前提如何制止对方的行动；
- 如何使自己的身体获得最大的能量；
- 自我防卫的各种训练方法；
- 人体最容易遭受攻击的部位。

《城市生存技巧》

书籍目录

前言

1 自卫的含义

2 保持自信与渴望胜利

3 战胜恐惧

4 人体自卫武器

5 人体目标区域

英汉术语表

参考信息

参阅书目

作者简介

《城市生存技巧》

精彩短评

1、审时度势、避免战斗、高度警惕、防卫姿态

《城市生存技巧》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com