

《武警擒敌术训练医学指导》

图书基本信息

书名：《武警擒敌术训练医学指导》

13位ISBN编号：9787509119334

10位ISBN编号：7509119332

出版时间：2008-6

出版社：人民军医出版社

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《武警擒敌术训练医学指导》

内容概要

《武警擒敌术训练医学指导》作者在深入调查的基础上，紧密结合武警部队实际，运用基础医学、运动医学和军事医学理论，较为详细地介绍了擒敌术、训练中怎样打击更有力量，更为科学，一招制敌；擒敌术与相关医学常识；擒敌术训练损伤防治和现场急救常识等。内容科学实用，对提高武警部队擒敌术训练水平、预防和减少训练伤的发生，具有很好的指导作用。

《武警擒敌术训练医学指导》

书籍目录

第一章 擒敌术基础动作 第一节 擒敌术训练常识 一、人体关节与要害部位 二、手型与步型 第二节 柔韧性训练 一、柔韧性训练的方法和要素 二、柔韧性训练的主要内容 三、柔韧性训练的要求 第三节 格斗势与步法 一、格斗势 二、步法 第四节 击打技术 一、打击部位 二、拳法 三、肘法 四、腿法 五、膝法 六、击打动作组合 七、击打技术训练方法 第五节 防击打技术 一、接触性防守 二、不接触性防守 三、防击打技术训练方法 第二章 擒敌术与相关医学常识 第一节 摔擒技术与相关医学常识 一、倒功 二、接腿摔擒 三、挟抱摔擒 四、夺凶器擒拿 五、主动擒拿 六、解脱擒拿 七、捆绑技术 第二节 擒敌拳与相关医学常识 一、拳术队形 二、擒敌拳 第三节 擒敌术战术 一、实战原则 二、战术 第三章 擒敌术训练损伤防治常识 第一节 训练前准备活动 第二节 常见训练损伤的现场急救与预防要点 一、软组织损伤 二、骨与关节损伤 三、器官损伤 附录 指挥口令

《武警擒敌术训练医学指导》

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