

# 《以色列防身术》

## 图书基本信息

书名：《以色列防身术》

13位ISBN编号：9787800631850

出版时间：2014-1-1

作者：张付

页数：346

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](http://www.tushu000.com)

# 《以色列防身术》

## 内容概要

本书涉及四个版本Krav Maga技法。包括Complete KRAV MAGA，KRAV MAGA GLOABLE，IDS KRAV MAGA，COMMANDO kRAV mAGA，同时融入了部分中国擒拿手、中国古流武术、巴西柔术及合气道实战技法，以及基础军事力量与体能训练，一人对多人原则，突发事件应急防御等内容.....

本书适合任何基础者学习（包括零基础者），同时符合全天候训练原则。适合各种场合，着各种服装使用。

# 《以色列防身术》

## 作者简介

作者本人学过六个版本以色列防身术，是全球第一个拿到COMMANDO KRAV MAGA导师认证的中国人。后来也系统学习了战术棍、战术刀和与枪械配合的体术系统，同时对军事力量和体能和中国擒拿手有深度研究。

# 《以色列防身术》

## 书籍目录

### 第一章：基本功训练

#### 第一节：热身与柔韧性训练

#### 第二节：力量与体能训练

#### 第三节：反应训练

### 第二章：站位、步伐、与受身

#### 第一节：实战以色列防身术的基本站位

#### 第二节：以色列防身术的基本步法

##### 一、打击技步伐

##### 二、综合特殊步伐

#### 第三节：以色列防身术的基本受身技术

##### 一、倒地受身技

##### 二、被强推时的受身技

##### 三、翻滚技术

#### 第四节：格斗架势与格挡技术

##### 一、站立格斗架势

##### 二、腕关节格挡的旋腕滚推技术

### 第三章：打击系攻击手段与基本防御详解

#### 第一节：拳法攻击与防御

##### 一、预备知识：

##### 二、三种基本拳法的攻击与防御

##### 三、三种基本拳法的综合攻击训练：

##### 四、三种基本拳法的综合防御训练：

##### 五、其他特殊拳法

#### 第二节：掌指攻击

#### 第三节：腿法攻击与防御

##### 一、各腿法的攻击与防御技术

##### 二、各腿法的综合攻击与防御

##### 三、拳腿组合的攻击训练

#### 第四节：膝法攻击与防御

##### 一、膝击种类

##### 二、膝击的训练

##### 三、对膝击的防御

#### 第五节：九种凌厉肘法

#### 第六节：头槌攻击

#### 第七节：打击技攻击路径

##### 一、基本攻击路径

##### 二、攻击路径训练

### 第四章：基础摆脱技术

#### 第一节：摆脱抓手和抓碗

##### 一、摆脱抓手（同侧位单手抓单手）

##### 二、摆脱交叉位抓手

##### 三、摆脱前方双手抓双手

##### 四、摆脱前方双手抓单手

##### 五、摆脱后方双手抓双手

## 六、摆脱后方双手抓双肘

### 第二节：摆脱卡颈

一、敌人前方双手卡颈的摆脱技术：

三、敌人侧方双手卡颈的摆脱技术

四、双手卡颈的综合训练

### 第三节：摆脱各种锁颈和缠抱

一、对付前方熊抱（双臂未被抱住）

二、防御背后熊抱（双臂未被抱住）

三、背后熊抱（双臂被一同抱住）的简易逃脱技

四、防御前方断头台

五、防御后方单臂锁颈

六、对付警察式锁臂

### 第四节：对其他缠斗的摆脱技术

一、对付敌人单手抓脖领

二、对付前方抓头发

### 第五节：对直拳的控制技术

一、对付直拳的控制技术

## 第四章附录：

## 第五章：基础地面攻击与防御技术

### 第一节：地面攻击与防御的预备知识：

#### 第二节：地面打击技

一、站立对地面的打击技

二、地面对站立的打击技

三、地面上位对地面下位的打击技

四、地面下位对地面上位的打击技

五、对地攻击综合训练

六、地面特殊攻击

### 第三节：倒地后的受身策略

#### 第四节：地面对站立的反击

一、冲刺攻击与防御：

二、侧躺半起身后的腿部攻击+转身站立

三、倒地后对付脚侧的敌人

四、倒地后对付头侧面的敌人

五、倒地后对付头顶侧的敌人

六、倒地后坐于地面，受到敌人脚踹脸的攻击

七、倒地后的绊摔技术

### 第五节：双方倒地后下位的反击

一、下位格挡技术

二、倒地后防御体侧压制位双手掐颈

三、对跪骑位的反击——小腿切片机

四、对骑乘位的反击

### 第五节：常用的地面寝技

一、臂锁

二、裸绞

三、十字固

四、断头台

## 第六章：徒手对武器技术

# 《以色列防身术》

## 第一节：徒手对付武器的原则

### 第二节：徒手对付棍子

- 一、常见持棍攻击方法
- 二、对双手持棍攻击的防御
- 三、对单手持棍攻击的防御
- 四、利用短棍控制敌人——棍锁
- 五、夺棍的原则

### 第二节：徒手夺匕首技术

- 一、常见的匕首攻击方法
- 二、徒手对刀的基础训练——全方位格挡训练
- 三、徒手对刀的逃脱技术
- 四、基础徒手夺刀技术
- 五、特殊夺刀技术
- 六、口红训练

### 第三节：徒手夺手枪技术

- 一、侧位手枪威胁的夺枪技术
- 二、前方手枪威胁的夺枪

## 第七章：各种场合遇袭的应对

### 第一节：站立时被纠缠或袭击的防御技术

- 一、挑衅与纠缠的防御
- 二、双手推搡的防御

### 第二节：各方向的三级防御

- 一、前方袭击的三级防御
- 二、侧向袭击的三级防御
- 三、后方袭击的三级防御

### 第三节：坐姿受到攻击时的防御技术

- 一、坐姿受到脚踢攻击
- 二、坐姿受到直拳或伸手抓攻击
- 三、坐姿受到双手掐颈攻击
- 四、坐姿遭敌人从前方持械攻击（比如用酒瓶攻击）

### 第四节：受到武器攻击的防御技术

- 一、徒手对酒瓶的防御
- 二、徒手对菜刀的防御
- 三、徒手对椅子的防御
- 四、徒手对斧头的防御

### 第五节：酒吧的武器

### 第六节：逃离技术

- 一、基本逃生常识
- 二、逃跑方法

## 第八章：单人对多人的摆脱原则与训练

### 第一节：实战以色列防身术一对多原则

### 第二节：双人小组训练

### 第三节：三人小组训练

### 第四节：四人小组训练

### 第五节：分组训练

- 一、分组训练举例
- 二、多人轮换原则

# 《以色列防身术》

## 三、团队比赛

### 第六节：一人对多人训练

#### 一、全天候全能训练举例

#### 二、逃脱围攻训练

#### 三、车轮战训练

#### 四、随机武器防御与反击

### 第七节：以色列防身术多人对一人控制原则

## 第九章：突发事件的应急防御

### 第一节：滑倒或被绊倒时的防伤技术

#### 一、肌肉离心收缩的缓冲训练

#### 二、过渡性摔倒防御应激训练

#### 三、用滑动摩擦代替一点受力

#### 四、用滚动代替滑动

#### 五、综合运用滚翻、滑动、和肌肉离心收缩等缓冲技巧进行防御

#### 六、抗击打的肌肉本体感应训练：

### 第二节：生活中几种常见突发事件的防御

### 第三节：保卫与保护技术

### 第九章附录

# 《以色列防身术》

## 精彩短评

1、内容有点问题。。。简单的东西复杂化了



# 《以色列防身术》

## 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](http://www.tushu000.com)