

# 《自卫防身术教程》

## 图书基本信息

书名：《自卫防身术教程》

13位ISBN编号：9787564400545

10位ISBN编号：7564400544

出版社：马学智 北京体育大学出版社

作者：马学智

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)

# 《自卫防身术教程》

## 内容概要

《自卫防身术教程》是1999年春，北京体育大学教务处根据北京学院路地区16所高校教务处联系会(“教学共同体”)为各成员院校的学生以利用教育资源统筹、学科优势互补的互惠互利原则开设的校际公共选修课教材。现为北京体育大学选修课教材。

《自卫防身术教程》从理论的层面阐述了自卫防身的原理与原则，重要的是建立防范意识与理念，倡导人们锻炼身体，掌握技能，磨炼品质，强体防身；从格斗层面上传授了站立与地躺状态下，徒手与徒手、徒手与器械之间的格斗技法和技能，明确立体作战的模式；强调自身被抓握、被搂抱、非接触被攻击的情况下如何进行防卫的技法，并在双方对抗格斗中如何掌握和提高运用技法的能力。

# 《自卫防身术教程》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 自卫防身术的特点与作用第二节 自卫防身术运用的原理及原则第三节 自卫防身术运用的谋略与战术第四节 暴力犯罪与暴力犯罪分子的一般心理特征第五节 正当防卫第二章 人体的基本知识第一节 人体解剖学的基本定位术语第二节 人体的骨骼及关节第三节 人体的薄弱部位第四节 人体易遭受损害的部位第五节 人体的要害穴位第三章 站立防卫技法第一节 站立姿势第二节 手形与步法第三节 防守方法第四节 反击方法第五节 抓抱的解脱方法第六节 抓抱的擒拿方法第四章 站立防卫反击第一节 拳法进攻反击第二节 腿法进攻反击第三节 摔法进攻反击第四节 匕首行刺反击第五节 棍棒抡打反击第六节 运用器物反击第五章 自卫防身操第一节 格挡冲拳第二节 平抄切掌第三节 踩踹锁掌第四节 弹腿砍掌第五节 得和顶膝第六节 鞭腿勾踢第七节 缠腕顶肘第八节 砸肘变脸第六章 地躺防卫第一节 地躺移动与翻身第二节 地躺攻击方法第三节 地躺反击技法第七章 自卫防身术的运动损伤与预防第一节 自卫防身术的运动损伤第二节 自卫防身术的损伤预防参考文献

# 《自卫防身术教程》

## 编辑推荐

《自卫防身术教程》：高等教育体育教材。

# 《自卫防身术教程》

## 精彩短评

1、说实话，有点失望，没有想象中的好

# 《自卫防身术教程》

## 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)