

# 《女子自卫术》

## 图书基本信息

书名：《女子自卫术》

13位ISBN编号：9787811003406

10位ISBN编号：7811003406

出版时间：2005-7

出版社：北京体育大学出版社

作者：廖锦华

页数：116

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)

# 《女子自卫术》

## 内容概要

这是全面甚至全球最具突破性的武术丛书。

突破性的唯美写真：

为表现女性通过武术而塑造出的那种刚柔之间的美态，我们用了四分之一的篇幅以写真的形式展现在各位眼前，此举大大提高了读者们的视觉享受，同时又打破了一般同类型丛书过于严肃，过于传统的形式。

突破性的学武气氛：

为了提高大家对学习的兴趣，我们放弃了传统过份的说教形式，而换上轻松的手法，无讼在文字内容及花尽心思的插图上，相信都能使大家看得开心，读得省心！这方面特别在我们的实战示范篇中可见一斑。

突破性的版面设计：

为了大家都能感到物超所值，我们不但要把该说的内容清楚交待，而且还在整体的版面设计上力求完美，你可以为了学武而收藏这套书，也可同时满足你的唯美需求。

突破性的亲切感：

为了突破传统武术丛书过刚过冷的一面，我们让大家和书中女主角一份犹如面对面亲切接触的感觉，这点无论是在她以第一人称的话语中，还是她那健康可人的形象上，都可充分表现。

突破性的小玩意：

为使大家不但可以读，还可以玩，我们特意设计了两套纸上电影在书角上，制作虽费时，但便于你欣赏！

# 《女子自卫术》

## 书籍目录

1 拳术问答篇2 基本训练篇 强化腰腹及护胸运动 松肩及强化颈部运动 趾、手腕及手指关切运动 髌关节及松腿韧带运动 撑椅进行踝、膝关节及腿韧带运动 撑椅强化三角肌、腰腹及髌关节运动 强化腹部及腿肌肉运动3 技术训练篇 对与错的桩势、握拳及脱锁法 内外及上下格挡法 抛捶、勾拳、豹拳、直拳及中指拳法 标指、肘击、蹬踢、前踢及蹬击法 旋踢、后踢、侧踢、剪刀腿及滑步旋踢4 实战示范篇 当我被对方抓着手腕时1 当我被对方抓着手腕时2 当我被对方抓着手腕时3 当我被对方抓着手腕时4 当我被对方拖走时1 当我被对方拖走时2 当我被对方托着下颚时 当我被对方托着手时 当我被对方锁着颈项时1 当我被对方锁着颈项时2 当我被对方锁着颈项时3 当我在地上遇到袭击时1 当我在地上遇到袭击时2 当我在地上遇到袭击时3 当我在地上遇到袭击时4 当我在地上遇到袭击时5 当对方从后抱着我时1 当对方从后抱着我时2 当对方从后抱着我时3 当对方搂抱着我时 当我被对方抱起时1 当我被对方抱起时2 当我被对方抱起时3 当我被对方抓着肩膀时 当我坐着被对方侵犯时1 当我坐着被对方侵犯时2 当我坐着被对方侵犯时3 .....5 突破写真篇6 Cherry生活篇作者感言

# 《女子自卫术》

## 编辑推荐

这是本为女性朋友们度身订造的自卫术学习书籍。它根据大多数女性的一般身体素质，以及她们在个人生活实际可以或愿意花在练武的时间，定出了这套真正合适、真正对她们有帮助的自卫术。此外，《女子自卫术》还以维美的写真图片，配合通俗易懂的语言，为读者介绍各个动作的步骤，保证读者既能读得开心，学得也能开心。

# 《女子自卫术》

## 精彩短评

1、《女子自卫术》——2011-5-11

# 《女子自卫术》

## 精彩书评

1、怎么忽然想起写这个题目了？无意中读带插图的女子防身抗暴的老书的摘要，记得中学时代读过很多这样的技术书籍，防身12招，女子抗暴术等等，大多数都以某种“招数”的方式出现：被按压在身下怎么办？被歹徒抱住时怎么对付？头发被抓扯时怎么办？前面抱住怎么办？后面抱住怎么办？...不断地假想出敌人的凶残，然后一一应对。我在某书里找到如下段落：“倒地后成仰卧姿势，被歹徒按压。这时歹徒可能站着，可能跪着，可能坐着，也可能趴着，可能骑在女性身上，也可能卧靠在旁边，仅以上身压着仰卧者；可能抓领，可能抓肩，可能搂脖，也可能掐喉。但是不管处于上述哪种情况，都要尽可能地采取攻其要害、一招制敌的抬腿蹬击裆部方法”，这里有着某种黑暗之中的摸索和判断，但这类假想在某个语境里会显得很滑稽，譬如我记得描述掏裆动作时候，编者会先做一下思想动员工作，诸如：有些妇女朋友觉得抓XX部位比较难为情，要想到你们面对的是穷凶恶极的歹徒，当机立断是让他们失去战斗力，而不是道德情操论。问题是叙述者不是完全客观地把握叙述，有时候它具有明显的性别倾向，它在指点着这个未完成的动作，中立的训练方式成为一个很复杂的问题：当你遇到歹徒的时候怎么办？这是个很复杂的问题，如果，我的身体力量远小于暴徒的身体优势，我要反抗吗？恐怕有更温和的办法，比如假装求饶，伺机逃走，这类的想法，防身术是不会教的，它提供的是很套路的傻瓜法则，这里的男性暴徒也是清一色的如范伟叔叔所谓的“让我劫个色”之类的单纯的想法，所以，有个异性朋友对我说，看这类“技巧”不如不看，因为你遇到歹徒，恐怕剩下最后的记忆也会模糊，唯一有效的还是叫救命呢！一些单纯的技术型的抗暴动作，被女性的叙述整合出一种很奇怪的形态，前阵子我看到一本城市生活杂志做了一期避孕套的品牌介绍，介绍者是用男性和女性的两重身份做介绍的，看起来会感觉到女人和男人在看待同样一些细节时候截然不同的态度，以前的某广告以“他好我也好”作为女人的对白，假设用“我好他也好”则似乎是以“自己”为中心，微妙的区别只在一句之差。那句著名的“女人挺好”，有两种理解，一种是自我完善的需要，另一种呢？多少有取悦男性的设想，用女权主义回过来看待这些，事情会越弄越复杂，真希望一开始就能整死色狼，因为通常防身术会写到，假如对方发现我方此动作的意图，那么.....看来，人家也买过这类防身书籍的，这时候书中继续写到，我以右手向下画弧线，然后呢？见招拆招吧！

# 《女子自卫术》

## 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)