

# 《世界自卫格斗术揭秘》

## 图书基本信息

书名：《世界自卫格斗术揭秘》

13位ISBN编号：9787500938101

10位ISBN编号：7500938101

出版时间：2010-8

出版社：人民体育

作者：王红辉

页数：211

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)

# 《世界自卫格斗术揭秘》

## 内容概要

《世界自卫格斗术揭秘》第一章对世界范围内的自卫格斗术进行了大检阅。希望我国广大的武术爱好者能够学习和吸取外国武术的长处和特点，并与中华武术的精华交流融汇，创造性地发展中华武术。书中第二章介绍了自卫格斗术短期培训方法。它授予人们安全意识及危机预防方法，并运用于生活中保护自己。其自我防卫原理是根据防卫时心理和身体行为的本能反射，真实地再现了当面临暴力侵犯时的身体行为和经常被忽略的心理及情绪要素。其格斗技法源自各种风格的武术，它是推陈出新、精心提炼的产物，是各种风格武术中对抗形式的精华。其不搞繁琐的所谓的系统介绍，不搞叫人无法办到的专业训练。它以大量的篇幅介绍了各种情况下的抗暴防身方法。它的宗旨与原则就是提供一种任何人都能在短时间内掌握的自卫术。

# 《世界自卫格斗术揭秘》

## 书籍目录

第一章 世界实用的自卫格斗术介绍 第一节 东瀛神秘的忍术 一、执行秘密使命的忍术 二、超乎想象的身体训练 三、忍术特殊技巧 四、忍者的精神修炼 五、忍者必修的武艺——武士道 六、忍术实质性内容的绝迹 第二节 以色列自卫专术卡乌·马格 一、卡乌·马格的来源 二、卡乌·马格的特点 三、卡乌·马格的防卫方法 第三节 美国式自卫专术卡柔肯拳 第四节 “安全生活”自卫术 一、三个阶段 二、基本技巧 第五节 美国维氏自卫术 第六节 美国营救与保镖工作训练基地格斗术 一、基地首席教官J·凯利·麦康纳 二、及早发现和避免危险 三、针对暴力采取的对策 四、以现实为基础 五、简单的徒手格斗策略 第七节 美国肯坡空手道 第八节 巴西格雷西柔术 第九节 巴西沙万蒂人锁臂术 一、锁臂术的原理 二、锁臂术的制敌技巧 三、锁臂术的训练 第十节 加拿大千师道自卫术 一、了解当前暴力犯罪的一般特点 二、对暴力侵犯的预防及保护 第十一节 韩国式自卫解脱术 一、身后被抓解脱技术 二、解脱和反击的要领 三、窒息技术 第十二节 跆拳道自卫术 一、跆拳道自卫术的身体武器 二、封阻技术 三、反击 四、摔打技法 五、跆拳道自卫格斗的五条原则 第十三节 古典泰拳 第十四节 日本刚柔巷战空手道 一、训练理论 二、街头防身 三、最终目的 第十五节 搏击合气道 一、防御徒手进攻者 二、防御持刀进攻者 三、防御持棍进攻者 四、注意事项 第十六节 菲律宾艾思克利玛自卫术 一、防守技术 二、进攻技术 三、“零点”理论 四、颠倒技术 第十七节 菲律宾短棍术 一、短棍的基本攻击技术 二、短棍防卫反击术 三、短棍搏杀原则 四、短棍的训练 第十八节 国际刑警的秘密格斗术 一、国际刑警的格斗特点 二、国际刑警的格斗方法 三、国际刑警的格斗术训练须知 第十九节 印度尼西亚的格斗术 第二十节 马来西亚武术 一、马来西亚武术的拳路 二、马来西亚武功的传授 第二十一节 缅甸武术 第二十二节 尼泊尔刀术 一、尼泊尔勇士随身带刀 二、尼泊尔刀的应用 第二十三节 希腊综合格斗术 第二十四节 法式拳击技法 第二十五节 俄罗斯的军事搏击技术——桑搏 第二十六节 中国咏春拳 第二十七节 截拳道 一、截拳道攻击五法 二、截拳道缠斗技巧 三、截拳道的实战意义 第二十八节 世界特种部队近身格斗术 一、应对直拳攻击的常用方法 二、应对踢腿攻击的常用方法 三、挣脱擒锁 四、对付持刀对手 五、对付持棍对手 六、对付持枪对手 七、跃起绞杀 第二章 自卫格斗术速成培训 第一节 街头防御战的指导思想 一、不战而胜的秘诀 二、行动与法律 三、街头防御战的制胜法宝 第二节 心理暗示技巧 一、新的格斗理念 二、心态转换的方法 第三节 格斗中的致命武器及击打法 一、以拳为武器 二、以掌指法为武器 三、发挥肘关节的威力 四、发挥膝关节的威力 五、发挥双腿的威力 六、利用头部攻击 七、组合击打 第四节 抵御歹徒侵袭 一、遭到拳脚袭击时的防卫 二、贴身缠斗时的防卫 第五节 抱摔攻击法 一、抱腿摔法 二、抱腰摔法 三、别扫下绊腿摔法 第六节 地面缠斗的诀窍 一、将对手压在身下的攻击技巧 二、被对手压在身下的反击方法 第七节 徒手对付持械对手 一、徒手对付持刀对手 二、徒手对付持棍对手 附录：中国武术的现状

# 《世界自卫格斗术揭秘》

## 章节摘录

第一章 世界实用的自卫格斗术介绍第一节 东瀛神秘的忍术忍者，被称为看不见的杀手。黑衣、蒙面，一双犀利的眼睛，这往往是给人的最初印象。与东洋剑士的浪漫、豪气、狂傲相比，忍者则神秘、冷峻、敏锐和谨慎，这也决定了忍者行动的隐蔽、迅捷和诡谲，一击则退，不成功则另寻机会。黑暗，也就成了忍者最信任的朋友。生于黑暗，死于黑暗，而他们的荣耀也在黑暗中！一、执行秘密使命的忍术忍术，意思“间谍侦察术”。是世界上最古老的暗杀术之一，是日本最强悍的搏击术。忍术，是800多年前从日本的栗山和简屋山区兴起，兴盛于距今300年前，亦即17世纪的日本幕府时代。随着日本宫廷追捕，武术阶级势力的上升及间谍工作的需要，出现了越来越多的忍术高手——“忍者”，忍术也日渐盛行。在日本德川幕府时代，间谍反间谍活动的盛行，无疑也是各忍者组织的大斗法。忍术的基本专业技能就是用徒手格斗的技艺、各种武器和炸药从事追踪、侦探、谍报、保镖、暗杀等方面的活动。培训内容里也包括有艺术和科学知识方面的广泛教育，目的在于帮助他们在执行秘密使命时，能方便地融于要涉及到的各行各业。二、超乎想象的身体训练忍术的训练要求必须从很小的时候开始，凡忍者家族的成员，均须无条件地继承这一家族职业传统——忍术训练。就忍术训练内容来看，其基础训练主要包括平衡、灵敏、力量、持久力以及特殊技巧五个方面。忍术对于身体训练的强度近乎残忍，是一般人所无法承受和忍耐的。忍术所包含的内容，每一项忍者都必须精通，并且每项训练都会是死亡淘汰赛，无法忍受的人是不允许生存的。



# 《世界自卫格斗术揭秘》

## 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)