

《一招制敌》

图书基本信息

书名：《一招制敌》

13位ISBN编号：9787546402437

10位ISBN编号：7546402433

出版时间：2010-9

出版社：成都时代

作者：邓杰

页数：121

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

《一招制敌》

内容概要

《一招制敌》内容简介：无限制格斗术必备基础，了解攻防原则与要领：把握时间、掌握战术优势、直线打击最弱部位，出其不意，攻其不备……学习徒手与持械必备的高低格斗势。要害击打与防守反击格斗术以攻防技术重点为主线，细致讲解全身各处弱点部位的进攻与防守要点。逐一示范眼睛、太阳穴、胸部、喉部、心脏等身体要害部位的进攻与防守措施，详解时机选择、反制技术等搏击要点。突出以巧取胜，强调对弱点的控制，学会格挡与搏斗配合，懂得眼观六路、耳听八面。器械攻击与防守反击格斗术真人格斗演练，详解用棍、用刀的格斗要领，示范防刀、防棍、防枪的反擒拿要点。特殊局面制敌技巧，掌握面对多人、团队、敌人，化整为零、灵活打击取胜的格斗技巧。示范在被敌人近身撕扯、揪拉、倒地缠绕无法脱身时，迅速脱离、有效制敌的格斗方法。专业教练全程执教。真人演练、实战对打。徒手格斗与反击、器械格斗与防守反击、单对多、倒地缠斗格斗技巧……完整教演。用最便捷、最有效的方式制敌脱险，指导你一出手就能克敌制胜。

《一招制敌》

作者简介

邓杰⁢彡工>，（又名皇杰），世界搏击总会（中国推广中心）专业格斗教练。

《一招制敌》

书籍目录

PART 1 无限制格斗术概述 一、起源与发展 二、借鉴的拳种 三、基本原则 四、实用性

PART 2 主动攻击技巧——出其不意，攻其不备 一、攻击原则 二、攻击要领 三、无限制格斗备战势 1.无限制徒手格斗势 2.无限制器械格斗势 四、徒手攻击，直击要害 (一)直接攻击头部 (二)直接打击喉部 (三)直接打击胸部 (四)直接打击肋部 (五)直接攻击腹部 (六)直接打击裆部 (七)打击和控制关节 五、器械攻击，威力无比 1.短棍进攻 2.短刀进攻

PART 3 防守反击技巧——防守反击，后发制胜 一、防守要领 1.先学格挡后学搏斗 2.眼观六路，耳听八方 二、防守反击，一招制敌 1.被打击面部的防守反击 2.被打击后脑的防守反击 3.被打击气管及颈动脉的防守反击 4.被打击左胸(心脏)的防守反击 5.被打击右肋的防守反击 6.被打击腹部的防守反击 7.被打击裆部的防守反击 8.被打击关节的防守反击 三、空手夺刃，反戈一击 (一)躲刀制敌技巧 (二)防枪制敌技巧 (三)防棍制敌技巧

PART 4 特殊局面制敌技巧 一、一对多格斗技巧 1.左移动战术 2.右移动战术 3.轮番移动战术 4.背对背战术 5.人字队列战术 二、地面缠斗技巧 1.缠法 2.抱法 3.控法 4.绞法

附录 全球三大著名无限制格斗比赛 1.K-1 2.自尊格斗锦标赛-Pride 3.UFC

《一招制敌》

章节摘录

插图：优势五：善于观察与移动因为针对的是活生生的高级智能动物，战术运用至关重要。看：观察对方高矮胖瘦，对方5米范围内环境（有无器械、杂物）：看手臂粗细、胸呼吸还是腹呼吸、眼神、灵敏度等。如果对方属身高，体胖、手臂粗，胸呼吸，眼睛灵敏，说明对方体力充沛，有运动经验，马上进入高度防守状态。站：判断对方类型，马上站成格斗式背对空旷地带，看对方双肩、肘，余光看膝再向前靠近。护：利用手臂、肘、脚、腿护住身体，膝部做好准备，在进攻中随时提膝护体。移：站不稳则拳乱，步不快则拳慢。调整与对方距离，躲避对方有效打击距离。粘：双方靠近便要粘住，卷起对方最靠前的手腕，对方用力，借对方动能进行打击。攻：以最大力量迅速攻击对方要害部位，（最好用器械，没器械要做假动作虚晃一下进行攻击）。沙土、杂物是干扰对方视线的最好武器。优势六：掌握攻击时间双方对峙，何时攻何时防，在格斗中至关重要。拳打2尺，脚踢3尺，离身不摔（即贴身摔）。不断移动，调整打击距离，让对方进入打击范围。不断移动，也是调整打击角度，让自己最小的面对着对方，移向对方最大的可打击面。对方移动，手臂摆到打击点时进攻，上下摆臂时，摆到打击点，迅速打击（对方刚好摆开，再回来就晚一步）。吸气时进攻：有运动史的人，基本都是胸式呼吸。所以，在用力攻击时都是呼气（或个别人在憋气），而在吸气时，口腔、胸腔都是打开状态，属于调整期（细胞补充氧气），这时进攻，对方一点还击能力都没有，这时是最佳进攻时机。在对方出击的同时进攻：当对方出击时，防守出现空当，应立即发起攻击。寻找力点：对方用拳出击时就攻击对方靠近出拳手臂的上半部身体；对方用腿出击时就攻击对方下半部身体。借假动作攻击：主要是以曲线打击为主，由于曲线比较长，这样能更有效地吸引对方，使其上当，按照我们的引导方向，对方会出现明显漏洞。

《一招制敌》

编辑推荐

《一招制敌》：融汇世界武术精华，不设规则，直击要害，以实战制胜为终极目标，运用一切可动用的手段，迅猛简练，抗暴简练，搞暴克敌的超级“武器”基础&核心技巧，专业教练全程执教。

《一招制敌》

精彩短评

- 1、挺好的，合算，喜欢的不得了
- 2、很棒，适合习者收藏。
- 3、实战上很用不上...内容基础到了极点...内容太空洞...名字倒是不错...但是这书实在是太烂了...
- 4、一般般吧 只是很多招 对敌人伤害很大
- 5、书名取的比较赫亮，实际内容根本没用。前部份是介绍一大堆各种流派的武术，后边就是编排了一堆“功夫片”式的“一厢情愿的实战示范”，什么空手夺刀、夺棍；更离谱的还有空手夺枪。附送的DVD上只看到一个出拳都不利索的壮汉跟一个助手在打“太极对摸”，看两分钟就看不下去了。对于想通过书籍来学武术的读者来说，这书没用。没有教人去练些基础或实用的技能，而去讲了一大堆功夫流派背景（理论），然后就教人去空手夺刀、棍、枪。玩呐？？？总之一句话，这书没事时当功夫片看看乐呵呵就得了，读者也别较真儿。
- 6、很好啊！！！！！！很好啊！！！！！！

《一招制敌》

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