《女性防身指导》

图书基本信息

书名：《女性防身指导》

13位ISBN编号：9787508720081

10位ISBN编号：7508720083

出版时间：1970-1

出版社：靳卫彬 中国社会出版社 (2008-05出版)

作者：靳卫彬

页数：180

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

《女性防身指导》

内容概要

《女性防身指导:城乡居民安全防范手册》主要围绕女性的生理、心理特点，普及一些女子防身的常识。女性防卫是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法，以制服对方，保护自己为目的的专门技术。防身术中的奇妙招法，实质上是中华武术的精华集锦。《女性防身指导:城乡居民安全防范手册》把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工，提炼、创造、完善，使其成为一种散招，并具备简单，实用、易记、易学的特点。掌握了这些技巧，女性就可以对付个头或力量远大于自己的对手。

《女性防身指导》

作者简介

靳卫彬，男，毕业于上海体育学院武术系，获教育学学士学位。现执教于中国人民公安大学警体战训部，从事警务战术和擒拿格斗方面的研究，有着丰富的教学经验和实战经验。曾独立或合写专著及教材有《缉捕教程》、《警务战术基础教程》等多部；发表学术论文有《倒地制敌》、《论警察身体素质训练》、《论警体教学中的合作学习研究》等几十篇。

《女性防身指导》

书籍目录

知识篇一、女性防卫心理特征二、女性防卫原则三、女性防卫技术使用的要求四、女性防卫技术的学练技术篇一、防卫姿势（又称格斗姿势）二、步法、身法及防守练习三、倒地自护练习四、拳法及掌法练习五、肘法练习六、腿法练习七、膝法练习八、擒拿法练习运用篇一、站立时的防卫二、倒地后的防卫三、坐姿时的防卫四、情景中的防卫

《女性防身指导》

章节摘录

运用篇在现实生活里女子防卫术的运用，就是当歹徒袭击、侵犯、挑衅时，而你又处于别无选择的情况下，最后使用的一种保护自己生命的技能，这就是女性的正当防卫。女子防卫术的使用必须把握使用的条件，应根据双方实力水平的差异程度，及当时的外界客观状况，适时而用，一旦使用，必须快。准、狠且动作具连续性。下面就女性遇到侵害时，应采取怎样的合理有效的防卫技术，作具体的介绍。一、站立时的防卫（一）防卫的基本姿势在日常生活中，你不可能时常作出格斗姿势。正确的防卫站立姿势，应在发现侵害情况时，能立即作出相应的防守或反击动作。但同时又不能让别人察觉出你已经做好了防卫准备。十四世纪加上戈昔式的装饰，如尖拱门等；十七世纪又参入文艺复兴期的装饰，如栏杆等。所以庄严华妙，兼而有之；这正是威尼斯人的漂亮劲儿。（编者注：这句京味儿十足的话道出作者对威尼斯这座城市，特别是威尼斯人的赞美和欣赏。建筑是一座城市的名片，透着鲜活的地域文化和历史文化特点，“ 庄严华妙 ”，两种风格兼而有之，善于吸纳不同文化为我所用，正是这座城市令人欣赏的开放眼光。）教堂里屋顶与墙壁上满是碎玻璃嵌成的画，大概是真金色的地，蓝色和红色的圣灵像。这些像做得非常肃穆。教堂的地是用大理石铺的，颜色花样种种不同。在那种空阔阴暗的氛围中，你觉得伟丽，也觉得森严。教堂左右那两溜儿楼房，式样各别，并不对称；钟楼高三百二十二英尺，也偏在一边儿。但这两溜房子都是三层，都有许多拱门，恰与教堂的门面与圆顶相称；又都是白石造成，越衬出教堂的金碧辉煌来。教堂右边是向运河去的路，是一个小方场，本来显得空阔些，钟楼恰好填了这个空子。好像我们戏里大将出场，后面一杆旗子总是偏着取势；这方场中的建筑，节奏其实是和谐不过的。

《女性防身指导》

编辑推荐

《女性防身指导:城乡居民安全防范手册》由中国社会出版社出版。

《女性防身指导》

精彩短评

1、写的不好,图用女对女,看起来别扭!

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