

《街头自卫搏击术》

图书基本信息

书名：《街头自卫搏击术》

13位ISBN编号：9787500931935

10位ISBN编号：750093193X

出版时间：2007-9

出版社：菲尔·吉尔斯 人民体育 (2007-09出版)

作者：菲尔·吉尔斯

页数：157

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

《街头自卫搏击术》

内容概要

学习真正的无限制的街头自卫搏斗术，你需要拥有《街头自卫搏击术》这本书。菲尔·吉尔斯是一位接受过柔术、柔道、空手道、合气道、拳击、摔跤、棍棒术以及刀刺术训练的搏击黑带六段。在多年的实践中，菲尔总结并形成了这套适于街头格斗的搏击技术。这套技术是他从30多年的正规武术训练中精选出来的，实践证明，这套技术在真打实战中确实行之有效，其训练手段和训练方法也较为科学。在本书中，菲尔·吉尔斯首先介绍了搏击的正确观念，然后介绍站立格斗的技巧和方法，接着介绍摔倒在地后的搏击技巧和搏斗方法，为我们提供了系统的指导。这可以说是目前最富有攻击性的自卫防身训练了，它包含了与敌人肉搏时如何扼制敌人的进攻；如何将敌人逼到墙上并进行有效的打击；如何在倒地后进行搏斗等。这些方法能使敌人立刻意识到攻击你是一个多么严重的错误。这套街头自卫术需要最大力量与最快速度来完成，它与其他自卫防身术迥然有别。

《街头自卫搏击术》

作者简介

作者：(美国)菲尔·吉尔斯

《街头自卫搏击术》

书籍目录

>一、攻击人体的薄弱部位 二、实用街头自卫格斗战术 1.拳击 2.抱摔术 3.进攻 4.抱缠术 第二部分
街头自卫搏击的基本原理 一、格斗姿势 二、冲拳技术原理 三、击打法 1.前手大力冲拳 2.戳眼睛 3.交叉
拳 4.刮掌 5.头撞 第三部分移动与防守 一、基本步法 1.向前上步(前进步) 2.向后退步(后撤步) 3.向右移
动 4.向左移动 5.连续步(前进) 6.连续步(后退) 7.步法对练 二、防守技术 1.抓握 2.后手格挡 3.后闪 4.侧闪
三、雅氏科尔格挡法 1.低位左摆拳或直拳 2.低位右摆拳或直拳 3.高位左摆拳或直拳 4.高位右摆拳或直
拳 5.用棍棒击打 四、雅氏科尔桥法 1.高位前手刺拳 2.低位前手刺拳 3.高位交叉拳 4.低位交叉拳 5.高位
前手刺拳 6.低位前手刺拳 7.高位后手交叉拳 8.低位后手交叉拳 第四部分地上格斗技术 一、地上搏斗的
基本姿势 1.低位骑上势 2.高位骑上势 3.胸部交叉势 4.躯干交叉(侧位控制)势 5.贴身后的防守 6.开放势防
守 7.以膝抵腹势 二、从基本姿势开始的攻击 1.低位和高位骑上势 2.胸部交叉势 3.贴身后防守 4.开势防
守 5.以膝抵腹势 三、将敌人制服在地上 1.敌人面朝下 2.敌人面朝上 3.敌人侧躺在地 4.训练方法 结束语
附录体力与跑步的重要性

《街头自卫搏击术》

编辑推荐

本书所包含的内容具有一定危险性，读者应当熟知自卫或正当防卫的相关法律。本书的作者、出版者以及投资人不承担读者由于误用本书介绍的内容而出现的任何危险或伤害事故的责任。本书仅供学术研究之用。 在从事身体训练之前，应当向合格的医师咨询，以便确定您自身的健康水平和体能状况。

《街头自卫搏击术》

精彩短评

- 1、写的非常不错，非常实用就是有点少，要是再配上一张碟就帅呆了。很不错男人值得拥有
- 2、这本书介绍的东西都是很简单、直接，并且能帮助你在实战中奏效的技术，比如直拳、打耳光、抱摔、头撞等。虽然不能指望靠这本书来帮助你练就非凡的身手，或是真正了解武术，但是如果你肯去踏踏实实的练习，那么它的确会让那些暴徒意识到攻击你是个多么严重的错误。
- 3、书的内容很一般，不是很全面，就是简单地介绍几招而已，包装是在太烂了，我的书有一个地方都坏了，气死我了！希望能能够改进。
- 4、相当不错，非常实用，很喜欢。
- 5、这是一套个人对个人混战，对不会武术力气又差的人，如用在相同人身上，打败对方机会好大，对不会武术力气大的人，杀敌一千自损八百，自身也受伤，因为对方也会还击。
- 6、如果单对单的话，这本书的技术很合适。地面缠斗的技术比较多 但是如果是对付多人的话 里面只有部分技术合适比如头撞和冲拳。希望能对想购买此书的人做个参考
- 7、挺实用。。。
- 8、反正我是觉得很不错，物流也很快
- 9、这本书百分之90是柔术，书名应该叫巴西柔术街头实战
- 10、有配图很好，不过讲解不是很细
- 11、学习学习，以防万一
- 12、太凶残了·····真用起来·····一个医院重症监护室·····一个蹲班房
- 13、这个，怎么说，真没简介说的那么好，个人感觉，一般般
- 14、貌似不错，还没细看。
- 15、介绍了杰克登普西的顿步打法，很有意义。
- 16、还木有看，找时间好好看看。
- 17、这本书讲的并不是有些人想的武功秘籍，而作者在书中讲的都是搏斗中的技巧，大部分都需要读者用心去体会，并实践去练习（我指的是找一个陪练，不是上街去打架。。）才能掌握书中的各种技巧。总之是本好书，需要用心去读。
- 18、很一般，没什么具体内容。总归一句话——街头格斗搂抱非常重要。
- 19、书中讲解就是实战为主。但是内容不多。感觉值得提倡这种讲法。但是学这个东西还是不能只靠书籍。
- 20、有些原则需要深深领悟
- 21、总之是没有浪费钱，也没有什么惊喜就是
- 22、特别喜欢 买来收藏的
- 23、对于街头格斗为数不多的一本书 我还是可以给一个4颗星这本书营养价值不高 可以考虑入手
- 24、这是欧美格斗术专家写出的书，他的针对人群是欧美人士。和我们中国人的身体素质相差很大，但是我们可以从中辨证的学习，不要只是死读书。
- 25、书是好书,内容好,书店服务也好,装订质量很一般了
- 26、自由搏击学习了挺喜欢的 练练也可以

《街头自卫搏击术》

章节试读

1、《街头自卫搏击术》的笔记-第1页

在所有的格斗动作中，良好的步型对打击和抱摔等进攻都十分重要。

《街头自卫搏击术》

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