

# 《武术防卫教程》

## 图书基本信息

书名：《武术防卫教程》

13位ISBN编号：9787801763075

10位ISBN编号：7801763076

出版时间：2008-10-01

出版社：人民武警

作者：张风雷

页数：281

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)

# 《武术防卫教程》

## 内容概要

《武术防卫教程》一书从教学的角度出发，以实用武术防卫为题材，科学地、系统地介绍了武术防卫的特点和意义、教学与训练、武术防卫基础知识和武术防卫基本技法与应用，擒拿与躲、夺凶器技法、快摔技法、军警一招制敌技法、实战应用技法以及身体素质训练的方法等，并配以作者亲自示范的大量真实图片，其技术实用，结构合理，内容充实易懂，图文并茂。不仅适用于院校及军警部队的教学，也适合武术爱好者参考学习，同时也为继承、研究和发展武术防卫事业作出了贡献！

# 《武术防卫教程》

## 作者简介

张风雷，1978年出生于陕西武功，自幼习武，1996年被特招入伍，现任中国人民解放军陆军指挥学院、中国防卫科技学院武术教官，防卫教研室主任。两次获得国内散打比赛冠军，并立功受奖。撰写个人专著两部，曾出访欧洲、东亚等国家和地区进行武术防卫教学和文化交流活动。

# 《武术防卫教程》

## 书籍目录

第一章 概述 一、武术防卫的特点 二、武术防卫的意义第二章 教学与训练 一、教学与训练的原则 二、教学与训练的要求 三、心理素质训练的方法 四、准备活动与放松第三章 武术防卫基础知识 第一节 人体简要解剖知识 第二节 训练中的预防创伤和急救处理 第三节 基本手型、步型、五步拳第四章 武术防卫基本技法与应用 第一节 实战姿势 第二节 步法与训练 第三节 拳法 第四节 掌法 第五节 肘法 第六节 腿法 第七节 膝法 第八节 防守技法 第九节 防卫组合技法第五章 武术防卫摔法 第一节 摔法基本功 第二节 快摔技法十八式第六章 擒拿与躲、夺凶器技法 第一节 主动擒拿技法 第二节 被动擒拿技法 第三节 躲、夺凶器技法第七章 身体素质训练的方法 一、力量素质训练 二、速度素质训练 三、耐力素质训练 四、柔韧素质训练 五、灵敏素质训练 六、功力训练附录一：军警格斗拳一附录二：军警格斗拳二附录三：武术散手竞赛规则附录四：法律常识

# 《武术防卫教程》

## 编辑推荐

《武术防卫教程》由人民武警出版社出版。

# 《武术防卫教程》

## 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)