

《一招制敌》

图书基本信息

书名：《一招制敌》

13位ISBN编号：9787531722823

10位ISBN编号：7531722828

出版时间：2010-1-7

出版社：North Literature and Art Press

作者：mei guo lu jun bu

页数：299

译者：李旭大

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》

前言

本书主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作制服敌人的方法徒手格斗始终强调积极防卫：只要正确采取防卫方法，就可将敌制服。格斗训练有很多好处，它既是一种提高身体素质和强健体魄的运动，又可以增强单独对敌时与敌搏斗的勇气。

《一招制敌》

内容概要

书籍目录

第一章 序言

目的和范围

训练须知

第二章 基本原则

概述

动用一切可以动用的手段

以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位

保持身体平衡

冲力

准确与速度

第三章 人体要害部位

概述

人体部位

训练中的注意事项

攻击头部和颈部

攻击躯干部位

攻击肢节部位

运用随手可取的武器攻击敌人要害部位

第四章 倒功

概述

右侧倒地姿势

左侧倒地姿势

右倒练习

左倒练习

后倒姿势

后倒练习

倒功练习

第五章 摔打基础

概述

臀部顶摔（右或左）

臀部转动顶摔

过肩扛摔

过头摔

绊腿摔

由后摔

第六章 基本摔打动作的和各种变化样式

臀部顶摔变化

臀部转动顶摔变化

过肩扛摔的变化

背后锁喉摔打

第七章 擒拿

概述

正面卡脖

揪领卡脖

双手交叉揪领卡喉

别臂按头

扼背

背后锁喉

双腕锁擒

第八章 反擒拿

概述

破解卡喉

另一种破解卡喉方法

身体被按靠在墙壁上时的破解双手正面卡喉

破解正面臂上箍抱

破解正面抱腰

破解双手抓单腕

破解抓两腕

破解由后单臂锁喉

破解由后连臂箍抱

破解由后臂下箍抱

破解由后臂下箍抱的另一种方法

第九章 持刀攻击

概述

持刀方法

攻击姿势

姿势变化

正面攻击

由后攻击

第十章 夺刺刀

概述

对付突刺

对付突刺的第二种方法

对付突刺的第三种方法

对付冲刺

对付冲刺的第二种方法

第十一章 夺枪

夺枪的速度

正面夺步枪

夺背后步枪

正面夺手枪

正面夺手枪的第二种方法

对付背后手枪

对付背后手枪的第二种方法

对付背后手枪的第三种方法

对付颈后手枪

对付颈后手枪的第二种方法

对付颈后手枪的第三种方法

协助同伴

对付敌以手枪对准格斗者和同伴的方法

第十二章 夺刀

对付下刺的方法

对付下刺的第二种方法

对付上刺的方法

对付上刺的第二种方法

对付上刺的第三种方法

对付谨慎接近之敌

第十三章 摸哨

概述

掰钢盔折脖

用钢盔击头

用绳索或铁丝单手勒脖

用绳索或铁丝双手勒脖

其他方法

第十四章 搜身

概述

搜身的规则

搜身技术

持长枪搜查俯卧的俘虏

持长枪搜查跪下的俘虏

持手枪搜查斜倚的俘虏

持手枪搜查站立的俘虏

对多名俘虏进行搜查

第十五章 捆绑俘虏

概述

腰带捆绑法

鞋带捆绑法

牵引捆绑法

捆猪法

手巾钳口法

棍棒堵口法

胶布堵嘴法

附录

徒手格斗教练须知

《一招制敌》

章节摘录

插图：

《一招制敌》

精彩短评

- 1、这本书简单实用,不错!
只是内容不太多,有点浪费纸张了;
还有就是书中的招术在实践中要区别运用,重伤了人或者是杀了人那可的坐牢的,用来防身是我们的真正目的;
当当网的服务不错.
- 2、很详尽 带插图 是值得一看的书
- 3、如何一招制敌,很好!
- 4、这本有点凶残...
- 5、一招制敌——防身,只需一招!徒手格斗大全
- 6、前面小部分是徒手,后面是持枪和武器格斗。
- 7、建议各位都学习一下!!
- 8、这个要时间了。。个哈哈
- 9、嗯 已经买了
回来好好看看 嘻嘻
最近总拿室友练习~
- 10、这本书的内容十分棒!书也很大本,它里面有很多图解,很容易理解,而且很多招式我们只要练习一下就能轻松领会。有些招式用来自卫真的是一流的!如果有什么强盗啊,小偷啊,色狼啊,我们都可以轻松面对了。真的很棒很棒!喜欢格斗方面的朋友一定要买啊!
- 11、2012.8.2-8.3 图文解说很详细,但这本书绝不是适合民用街头斗殴的,书中介绍的格斗全部是一招致命致残的。其中赤手夺刺刀和手枪的教学估计这辈子也难用到了。最后两章介绍对俘虏搜身和捆绑的方式彻底困到我了。
- 12、看了也打不过!!!
- 13、几乎是每页一招,完全的绘画图示,非常实用,但个都没有那么简单。
对我这样从小练习格斗的人来说,也显得过于简单,毕竟里面绝大部分招数都在其他一些格斗术中有所习练,甚至其中不少手段都可以自行破解。
所以,本书适合格斗初入门者,有助于博览各门类格斗的一些妙招,但防身的话个人不太推荐,适合有一点格斗经验又苦于见识狭窄的人阅读。
- 14、书的内容没得说,从小就喜欢,书上介绍的内容简单适用,但是切忌小孩阅读,因为里面每一招动作都是很危险的。
- 15、山寨插图,不正经
- 16、一招制敌,挺狠的,没打死也打残了
- 17、还可以,挺实用的值得推荐
- 18、人好脆弱...
- 19、精华。实用,简单,即使没有武术基础的人也能掌握。但是,有些招术不太简捷。要领有提示,但还要多多练习才能让招术发挥出效果来。算是本好书,没事儿练习练习,防身啊,关键时刻还得自己就自己啊。总之,值得一读。
- 20、58858
- 21、有用但在现实生活中运用性很小,太致命
- 22、都说看了就不慌了,可我看完更害怕了。什么挖其眼,割其喉,太残忍了吧。。。还是喜欢点到为止。。。好吧。。。书本身还可以
- 23、完全不可操作啊。。
- 24、危险
- 25、这本书是很不错的,印刷质量也不像上面说的那么差,反正就是很满意了
- 26、美国特种部队的,我的乖乖,我喜欢
- 27、我学了几招,然后教给姐姐,我们彼此练习了几回合,每次都被她反手擒拿...
- 28、很好的一本书,很详细,就是有时会有点看不懂。
- 29、这些招式要不是用在敌人的身上的后果,那使用者可是会走向犯罪。太危险了

《一招制敌》

30、实用性比较强，简单易学，不错

31、哭，并不代表我屈服；

退一步，并不象征我认输；

放手，并不表示我放弃；

微笑，并不意味我快乐！

我们总喜欢去验证别人对我们许下的诺言，却很少去验证自己给自己许下的诺言。

走向最远的方向——哪怕前路迷茫；

抱着最大的希望——哪怕山穷水尽；

坚持最强的意志——哪怕刀山火海；

做好最坏的打算——哪怕从头再来。

别和我谈理想，戒了！

曾经拥有的，不要忘记；

已经得到的，更要珍惜；

属于自己的，不要放弃；

已经失去的，留着回忆；

想要得到的，必须努力；

但最重要的，是好好爱惜自己！

去一个地方，想念一个地方，都是因为那里的人，而不是那里的风景，一个城市会跟自己联系起来，也是因为那里有和自己相同的人，有你放不下的人，很多时候，我喜欢了别人，她却不知道；更多时候，我伤害了别人，我却不知道。

喜欢，是淡淡的爱；爱，是深深的喜欢……

做错了——改正一下；

伤心了——痛哭一下；

厌倦了——回望一下；

活累了——休息一下；

绝望了——无奈一下。

《一招制敌》

在爱情没开始以前，你永远想象不出会那样地爱一个人；

在爱情没结束以前，你永远想象不出那样的爱也会消失；

在爱情被忘却以前，你永远想象不出那样刻骨铭心的爱也会只留淡淡痕迹；

在爱情重新开始以前，你永远想象不出还能再一次找到那样的爱情。

无论我在哪里，我离你只有一个转身的距离。

孤独时，寂寞做伴.....

时间可以筛选出真正留意的人...

在爱的世界里，没有谁对不起谁，只有谁不懂得珍惜谁！

爱，就大声说出来，因为你永远都不会知道，明天和意外，哪个会先来！

恋爱就像口香糖，时间长了会平淡无味，觉得平淡了就想放弃，而无论丢在什麼地方，都会留下难以抹去的痕迹。

最浪漫三个字，不是“我爱你”，而是“在一起”。

因为想一个人而寂寞，因为爱一个人而温柔；

因为有一个梦而执着，因为等一个人而折磨；

想去履行曾经的诺言.....

32、真正的一招制敌，就是不实用，还得自己经常联系

33、纯粹的一本实用的书。

34、看了之后觉得很好用，每一招都派的上用场，防身必备啊.....话说回来，希望格斗图片用真人彩图，便于更好地理解。

35、very good！厉害！！！！

36、说是美国陆军的教材，感觉篇幅不够似的。

37、很实用的技巧书籍，我得好好看看了

38、好招式，受益匪浅

39、文字图片讲解清晰。

40、技巧性和实用性俱佳，但仍以力量为前提。配图详尽，招数易懂，然而最大的障碍在于没有实践的机会。

41、这书太那个点了。搞不好就受伤。但是，里面的一些防守技术还是很好的。

42、书不错,就是实践的东西需要有人陪练

43、平时看看，健体防身，，关键时候很有用

44、非常实用，一招一式简洁明了实用！好

45、所有招式确实是一招制敌，但是自己和搭档练习的话，这个手绘的图案看起来就比较吃力了。得好好琢磨下。最好配合强身手册使用，没有强健的体魄，学会的格斗也无法把你比你强的人撂倒

46、这本不是怀斯曼的生存手册，但是它的封面却和那三本生存手册同一风格，于是一起买了吧

47、不是很喜欢这个纸质，滑滑的感觉。书的内容很赞，以前看过电子版的，特意买来实体书收藏。

48、非常实用的大家一定都来买啊

49、买了就知道值，不要看电视电影里的武打动作花里花哨的，其实都没什么用，真正好的招式就像

《一招制敌》

- 80、适合防身
- 81、这是种教材，一般人比较难懂，普通人还是算了买吧
- 82、好啊。。实用啊。支持啊。大家快来看啊
- 83、就如我所预期的一样，讲解的都是直接有效的招式技巧，有如字典一样将各个技巧平和托出，没有多余的修饰言语，好书。
- 84、不实用.没意思.我会真的去夺枪么?我会杀人么?就是要些简单实用的防身伎俩,唯一好的就是摔.但摔在实战中比拳头好么?
- 85、书很好，书中讲解的都是很好的自卫技术，不过不要轻易的实用
- 86、非死即伤，非正当防卫不可用
- 87、居家旅行，杀人常备。
- 88、防身只需一招，动作精简、图文合一、恰到好处，适合武术锻炼爱好者。
- 89、挺好玩的一本书，请勿模仿
- 90、图文并茂，通俗易懂，需要找人实践！
- 91、跟儿子买的书，他很喜欢，我也就满意。快递也不错的
- 92、差评！
- 93、现在找这样的书很难了，竟然在当当上找到了当当真强大，做的不错.....书很实用，可以学习练习用来防身，救人用。
- 94、非常不错，很贴近实际生活，一本很好的防身书本。
- 95、很有用的一本书，价格也可以，至于是不是真的是美国陆军部编的就知道了。记住其中的一些招数，关键时刻会起到大的作用，书里文字非常简洁，招数也很简洁，大量的插图，图文并茂。
- 96、简单实用\免费注册豆包网，大奖多多，人人有份，体验广告，轻松拿1QQ币，努力就拿30Q币，<http://www.dobao.com/user/reg/id/8191372>玩幸运28挑战你的运气+智商，每天一款大奖等你拿，玩棋牌游戏赚游戏豆也能兑换奖品，新人注册立即送红包，赶快行动吧！
- 97、真的学会了这本书的技能，打起架来太危险咯！！！！
- 98、的确是一招制敌，看的人心惊胆战。练好了也别用，还教人如何用刀。
- 99、宇宙是有限的，真爱才是永恒的，要相亲相爱，千万不要自相残杀，因为爱才是最有力的武器啊。
- 100、全是图解，很好懂
- 101、十多年以前买过一本，后来被人借去了，一直没有归还。现在终于找到了，重新买一本。书中的技术简单明了，但是下手太重，要慎用呀。

《一招制敌》

精彩书评

1、要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。要善于用投掷等虚假招式迷惑敌人，等对方招架时进攻。p9 要善于利用别人的冲力，避免立刻与敌人进行体力的较量。

2、书是好书，可惜被重印搞的不忍卒睹。我记得80年代，还在读小学、初中的时候，常去常德路的军事书店。这书当年似乎就是在那里淘到的，如果不是，那就是在当时的南京东路书店找到的。按书中介绍，是美国陆军部编的，其中配有大量的真人照片，技法相当实用有效，技击含义和道理也讲得很清楚。近日在网上看到重印了。那天在书城发现，拿起翻了下，可惜啊可惜，重印本竟然没有一张照片了。那两个做示范的人，居然都是照着相片的样子画的，黑漆漆一团，好不扫兴。去年在某格斗网站上看到一些资料，下载了最新的原版美军格斗教材，其实美军近年来在格斗训练中已加入了更多的巴西格雷西柔术技巧。一招制敌的技法，不是没用，但整体上看，太简单了些，只能放在案头做个备查资料。

3、作为防身术，这本书还是很实用的，尤其是在现在的社会，备些防身手段很有必要，一招制敌运用到拳击、还击、摔跤等制服敌人的方法，当生命随时处于危险之中应运用一切可以利用的手段。书中也介绍了人体的各个要害部位，如何更有效地制敌。第五章介绍的摔打基础，对那些没有武术基础的人也是好的学习方式，以及擒拿、反擒拿、持刀攻击、夺刺刀等都做了一一解析，贯穿正确采取进攻方法将敌制服。本书评由贝尔商城高阳评论

《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