

# 《防身术》

## 图书基本信息

书名：《防身术》

13位ISBN编号：9787562445456

10位ISBN编号：7562445451

出版时间：1970-1

出版社：重庆大学出版社

页数：144

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)

# 《防身术》

## 内容概要

《防身术》主要介绍了防身术的特点等内容。防身术是在人身受到威胁、侵害之时，所采用的一些保护自己、制服歹徒，甚至为民除害的擒拿格斗、一招制敌、防身自卫的擒敌技术。《防身术(附光盘1张)》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，权威人士进行技术表演和教学示范，主要内容包括：手形手法、拳法掌法、肘法膝法和实用技法。

# 《防身术》

## 书籍目录

第一章 走进武林第二章 防身术的概念、特点与作用一、防身术的概念二、防身术的特点与作用三、正当防卫、防卫过当及二者区别第三章 防身术的分解教学与图解第一节 防身术的基本技法一、防身术的实战姿势二、防身术的手形三、防身术的拳法掌法四、防身术的肘法膝法第二节 防身术的攻击部位与实用技法一、攻击部位二、实用技法第三节 防身术的身体素质训练一、力量素质训练二、速度素质训练三、柔韧素质训练四、功力训练第四章 防身术的教学与训练展示第一节 教学与训练的原则一、自觉积极性原则二、直观性原则三、从实际出发原则四、身体全面发展原则第二节 教学与训练注意事项一、观念正确，态度端正二、坚定理想，积极学练三、防身自卫，素质优先四、因人而异，因材施教第三节 教学与训练的结构分析一、准备部分二、基本部分三、整理放松第四节 防身术的教学与训练安排一、防身术的技术教学与训练安排二、防身术的体能教学与训练安排附录 汉英防身术常用词汇与日常用语常用词汇日常用语

# 《防身术》

## 精彩短评

1、简单，使用，易学，从小就对武术方面兴趣浓厚，本书介绍了最简单实用的防身方法，尤其适合单身女性，光盘内容也很详细，配合起来，学习防身术特别带劲！很开心！

# 《防身术》

## 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](http://www.tushu000.com)