

《军警擒敌教程》

图书基本信息

书名：《军警擒敌教程》

13位ISBN编号：9787810514132

10位ISBN编号：781051413X

出版时间：1999-07

出版社：北京体育大学出版社

作者：浦澍淮

页数：393

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

《军警擒敌教程》

内容概要

本书是一本咖啡爱好人士必备的鉴赏工具书。

作者简介

作者简介

浦澎滩，合肥市人，1965年5月出生。1980年11月考入武汉体育学院竞技体校练习国际式摔跤，受教于国家著名教练林冬明先生。1986年7月毕业于武汉体育学院运动系，同年11月从安徽省体委调入武警合肥指挥学校任擒敌技术教员至今。武警少校警衔。

浦澎滩同志在13年的擒敌技术、搏击教学过程中，注重理论与实践相结合，不断探索，不断创新，勤于耕耘，分别于1991年5月和1995年5月出版了《警用格斗擒敌术》和《军警散手术》两本专著。

浦澎滩同志1996年、1997年曾两次被武警总部选调到北京、三亚参加武警部队新擒敌技术教材的编写工作，是1998年武警部队新《擒敌术》教材编著者之一。

现任安徽省公安厅前卫恢育协会“搏击委员会”副主席，柔道国家一级裁判员，安徽省气功协会会员。

书籍目录

目录

第一章 基础知识

一 人体关节 要害部位

二 基本手型 步型

三、预备姿势

第二章 基本技术

一、击打技术

(一) 击打技术要诀

(二) 基本拳法

(三) 基本掌法

(四) 基本肘法

(五) 基本腿法

(六) 基本膝法

(七) 倒功

二、防击打技术

(一) 直接防守

(二) 闪躲防守

第三章 实战技术

一、主动制敌技术

(一) 由前制敌

(二) 由后制敌

二、防击打制敌技术

(一) 防拳反击制敌

(二) 防腿反击制敌

三、被动解脱制敌技术

(一) 手腕被抓解脱

(二) 头发被抓解脱

(三) 手臂被拧解脱

(四) 脖颈被扼解脱

(五) 腰被抱解脱

(六) 衣领被抓解脱

四、夺凶器制敌

(一) 夺凶器制敌三大原则

(二) 夺匕首技术

(三) 夺棍制敌

(四) 夺菜刀

(五) 夺手枪

五、搜身技术

(一) 搜身的原则与要求

(二) 常见凶器隐藏的部位

(三) 搜身的方法

(四) 几种常用的上铐技术

(五) 几种不同形式的戴铐方法

六、将敌摔倒后的控制技术

(一) 抱压法控制

(二) 勒颈法控制

(三) 反关节控制

七、警棍制敌技术

- (一) 基本打击动作
- (二) 警棍应用动作

第四章 功力训练

一 一般性的素质练习

- (一) 力量练习
- (二) 柔韧性练习
- (三) 耐力练习
- (四) 反应灵敏性练习
- (五) 速度与爆发力练习
- (六) 击打抗击打能力练习

二、专项功力练习

- (一) 击打专项练习
- (二) 摔法专项练习
- (三) 擒拿法专项练习

《军警擒敌教程》

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