

《军体格斗术》

图书基本信息

书名：《军体格斗术》

13位ISBN编号：9787506552547

10位ISBN编号：750655254X

出版时间：2008-1

出版社：解放军（原长虹）

作者：本社

页数：175

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

《军体格斗术》

内容概要

为了配合我军格斗训练的需要，增强部队格斗训练的实用性，由曾创编享誉军内外拳种“军体拳”的单位、全军专门从事格斗教学和科研任务的解放军体育学院格斗教研室，根据现行军事训练大纲中的格斗训练要求，从实战出发，创编了军体格斗术。军体格斗术既保留了我军传统的徒手擒拿格斗动作，又借鉴和吸取了各种技击技法的精华，强调拳腿并用，膝肘结合，一招制敌。训练中，既可进行集体组合套路操练，也可进行单个动作的实战对练。《军体格斗术》一书包括了军体格斗术的基本知识、基本技法、基本组合以及教学训练与身体训练的各种方法。本书主要是针对以往套路动作多、难以适应未来实战发展的需要之不足，围绕简单易学、实用性强的特点编写的，并突出了对抗组合技术的实战运用，这也是本书的创新思路所在。本书符合院校和部队教学（训练）大纲的要求，能够满足陆军指挥学院、军队综合性大学、技术院校、武警指挥院校和部队教学（训练）的需要；是全军开展格斗教学训练的理想教材。

《军体格斗术》

书籍目录

第一章 军体格斗术基础知识 第一节 军体格斗术简介 第二节 军体格斗术的技术特点 第三节 人体要害部位 第四节 手型与步型第二章 军体格斗术基本技法 第一节 实战姿势 第二节 实战步法 第三节 实战拳法 第四节 实战肘法 第五节 实战腿法 第六节 实战膝法 第七节 实战跌法 第八节 实战摔法 第九节 实战防守第三章 军体格斗术基本组合 第一节 军体格斗术组合一及解析 第二节 军体格斗术组合二及解析 第三节 军体格斗术组合三及解析 第四节 军体格斗术组合四及解析 第五节 军体格斗术组合五及解析 第六节 军体格斗术1~5组合图解第四章 军体格斗术的教学训练 第一节 教学训练的原则 第二节 教学训练的过程 第三节 教学训练的方法与组织形式 第四节 教学训练课计划的制定 第五节 考评方法与考核标准第五章 军体格斗术的身体训练内容和方法 第一节 力量素质 第二节 速度素质 第三节 耐力素质 第四节 柔韧素质 第五节 灵敏素质 第六节 在身体训练中应注意的问题

《军体格斗术》

章节摘录

第一章 军体格斗术基础知识 第一节 军体格斗术简介 军体格斗术是由解放军体育学院格斗教研室，根据现行军事训练与考核大纲中的格斗内容，为指导部队格斗训练，提高格斗训练的实用性和有效性，从实战出发创编而成的。军体格斗术保留了我军传统的徒手擒拿格斗动作，借鉴和吸取了各种技击技法的精华，强调拳腿并用，膝肘结合，一招制敌。格斗术具有简单易学、实用性强的特点，针对以往套路动作多，难于记忆的不足，突出了实战对抗组合技术。既可进行集体组合套路操练，也可进行单个动作的实战对练。训练内容主要有基本功、基本动作、

《军体格斗术》

精彩短评

- 1、 (ε) ^O^
- 2、基础而实用。比较适合初学者。
- 3、还行吧，有点像教科书。里面的图片还是挺多的。拿到手一看，挺薄的一本，有点失望！纸质一般。
- 4、等待着实践，但是不要搞出人命才是关键。
- 5、里面的插图太小了而且太虚了。而且看着好像是训练一群人用的教科书。。。不太适合我们这种普通人
- 6、书的内容不错值得推荐
- 7、给弟弟买的说还不错
- 8、黑白图片不咋的。
- 9、军体格斗术
- 10、很实用的，讲的很详细，防身值得一读
- 11、书有点薄，不过内容讲解的还算清楚，基本面都讲到了，训练的不是很多。可能练习贵在精而不在多吧！
- 12、已经有很大进步，在格斗理念上。但是，图片不连贯，文字也很少。
- 13、给本书好评
- 14、书可以挺实用，就是快递把书角磨损了。不过问题不大。书值得推荐
- 15、语言就像X光，能够透过皮肤、肌肉和体液，清清楚楚地看到骨架。到达那一层次后，大量本源性的东西会充斥在自身周围，有精彩的（包括洞察的这个过程，如同推理）也有黑暗的，但是想要看清这个世界还是该从看清自己开始。“事实上，我们估量别人和外界事物时智慧的高低，多半以我们自我评价时智慧的高低而定。苏格拉底‘认识你自己’这一句名言里，就包含这种意思。”[《语言与人生》，早川一会著，版本不明，第二编第十六章。] 自知也许是一个很容易让人自信的特质，而且这种自信和“我不漂亮，但我很善良（事实是这个转折并不成立）”的那种自信迥然不同。如果拿自己作为案例似乎有点不厚道，但我确实认为自从自己突然间意识到“自知”这个词并且认为理应自知以后，面对很多事我开始变得坦然。如果没有记错（这半句话表现了语言的伪装），在这种状态的起初，我会整天想着“自知”这个词，然后像一个故作高深的或者说是自以为已经具备成熟思想的人一样，“睥睨”身边的同学和身边的事，同时把其中的大部分（包括那些无法让我淡定的糗事）看在眼里，纠结在心里。那样类似诗人捕捉灵感的方式一度让我很文艺，这种浸淫在某一个世界里的生活方式很容易改变一个人的世界观（当然就我而言，我觉得那种“扭曲”的世界观还是挺可爱的），不利于人在这个社会上的生存，所以我通过记录情感的变化修复自己不稳定的内心，正如早川先生讲的“感动性语言最重要的功用，就是缓和激荡的情绪。”[同上书，第一编第九章。]自知或许就是需要一个比较稳定的环境才能茁壮成长的，中学时代的小苗没有被扼杀，而是平平安安地在几年后变成了一棵小树。自知不仅像是补血的桃，同时也像是件一旦装上就不会被卸掉的防具。如同上段所说，自知可以使我渐渐坦然，渐渐直截了当地面对现实，渐渐演变成一种我很喜欢的生活状态——潇洒。就好像进入大学后，我发现自己开始能够大量地去承认了。对于有着轻微“人前焦虑症”的我，这绝对是一件值得说“Wow”的事。在经历了自知以后，才能开始通过语言了解他人，了解外向的世界。就生活化来讲，就是倾听别人的话听懂别人的话（当然也不要想多了）；就戏剧化来讲，就是学会看懂潜台词学会思考更深度东西；就利益化来讲，就是懂得如何讲套话如何套别人的话……这里头的学问太大，得慢慢来。
- 16、哎哟不错这个叨
- 17、可以，值得一看，强身健体
- 18、这个商品不错。有光碟更好
- 19、像古时候的书

《军体格斗术》

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