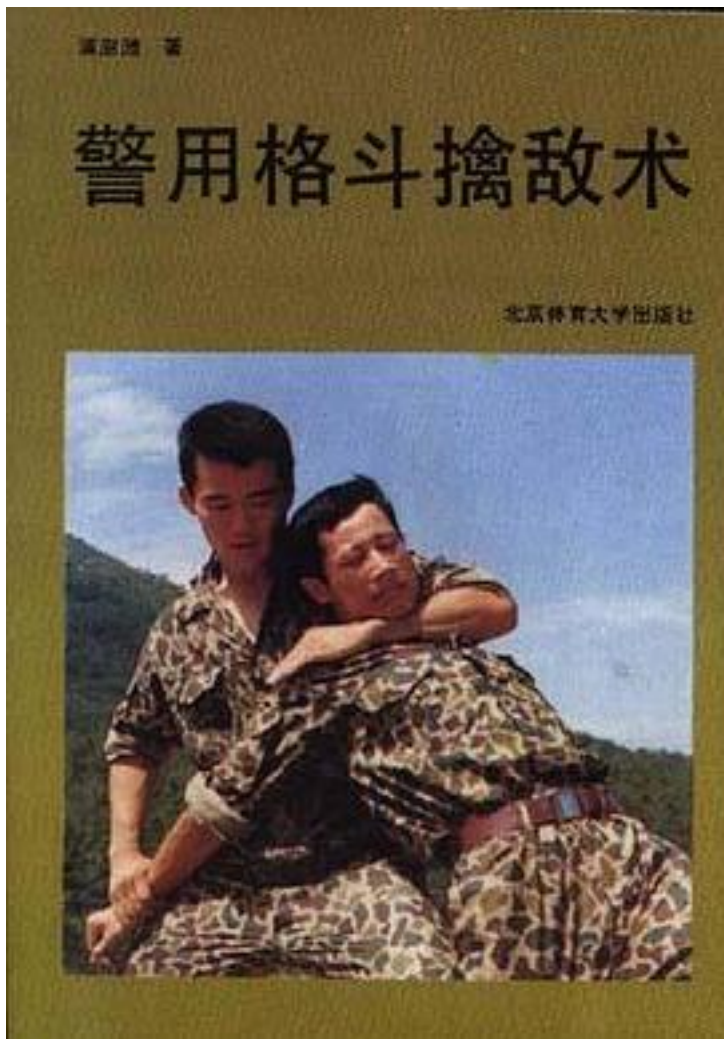


警用格斗擒敌术



[警用格斗擒敌术_下载链接1](#)

著者:浦澍澍

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1999-04

装帧:平装

isbn:9787810034616

作者介绍:

作者简介

浦澎滩，合肥市人，毕

业于武汉体育学院运动系。

现任武警合肥指挥学校格斗

教官，安徽省气功协会会员、

柔道一级裁判员。

浦澎滩同志出生于武林

世家、其父浦德华是我国著

名的柔道、摔跤专家。浦澎

滩受家庭熏陶、自幼习武、

得到其父的真传点教，基本

功扎实，少年时便以优异成

绩考入武汉体育学院接受系

统正规训练，多次代表武汉

体院参加全国性的国际式摔

跤比赛，取得优异成绩。大

学毕业后调入武警部队从事

擒拿格斗的教学工。。

目录: 目 录

格斗擒敌术概述

一 格斗擒敌术的特点与基本原则

二 格斗擒敌的基本要素呼训练步骤

第一章 基础知识

第一节 人体关节 要害部位

第二节 徒手格斗的基本手型 步型

第三节 格斗姿势

第二章 格斗基本技术

第一节 格斗技术的基本步法

第二节 格斗擒敌技术的基本手法

第三节 格斗技术的基本腿法

第四节 倒地方法（倒功）

第五节 格斗擒敌技术的基本防守方法

第三章 格斗擒敌技术的实战运用动作

第一节 主动擒敌技术
第二节 反擒敌技术（被动解脱后擒敌）
第三节 摔打擒敌
第四节 徒手夺匕首技术
第五节 搜身技术
第六节 捆绑技术
第四章 格斗擒敌战术
第一节 几种情况下的战术运用
第二节 对不同敌人采取的格斗战术
第五章 格斗擒敌的功力训练
第一节 格斗擒敌的力量练习
第二节 格斗擒敌的柔韧性练习
第三节 速度与爆发力练习
第四节 耐力练习
第五节 反应 灵敏性练习
第六节 击打及抗击打能力练习
附录：1 散手竞赛规则
2 擒敌拳
3 警棍术
4 匕首术
· · · · · (收起)

[警用格斗擒敌术_下载链接1](#)

标签

格斗

工具书

评论

根本没内容是什么鬼.只有目录弄出来干嘛？

[警用格斗擒敌术_下载链接1](#)

书评

[警用格斗擒敌术_下载链接1](#)