

高级自卫术



[高级自卫术 下载链接1](#)

著者:马中碧

出版者:湖北科学技术出版社

出版时间:2005-6

装帧:平装

isbn:9787535233066

本书主要研究的是在各种非常情况下，特别是在犯罪分子正在实施侵害的紧迫情形下，女性朋友应如何运用防身技术进行身体防卫。本书重在实用，书中介绍的各种一招制敌的招法，是经过多年的教学经验的积累，以及公安一线的实际调研，从而编写的一部融格斗技术、技巧、战术、情景模拟等实用性较强的一部综合性女性自卫教材。本书的特点在于它根据广大女性朋友的身体素质和武术功底的不同，分为初、中、高级三部分招法练习，初级部分适用于身体素质较弱的妇女练习，重点利用上肢拳、肘、指的技击方法攻击对方要害部位，达到一招制敌的目的；中级部分适用于身体素质较好，并具备一定武术功底的妇女练习，重点利用上下肢的协调配合，对犯罪分子进行打击；高级部分适用于身体素质强，且具备较好的武术功底的妇女练习，重点利用武术技击功用、柔道绞技动作对暴徒进行防范与打击。

作者介绍:

目录:

[高级自卫术 下载链接1](#)

标签

评论

[高级自卫术 下载链接1](#)

书评

[高级自卫术 下载链接1](#)