

FBI教你实用防身技巧



[FBI教你实用防身技巧_下载链接1](#)

著者:查克·乔伊纳

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787515803548

《FBI教你实用防身技巧(典藏版)》的主要内容在于介绍各种防身的基本原则和战术，对于多数警务人员来说简单易学，容易理解和记忆。这些原则和战术都经过大量科学研究

和实战的检验。为了获得它们，我们运用科学的风险控制方法，深入研究了警务人员遇袭的各种真实案例，力图对警务人员执勤过程中遭遇频率最高、最危险的袭击种类进行识别和鉴定，从而得出应对这些袭击的最佳方案。作为核心内容的“科学逃生与自卫策略（SSDT）”的根本目的，就是致力于研究如何帮助警务人员有效应对可能出现的各种恶劣情况，包括受伤、被起诉，甚至被杀害等等。

作者介绍:

作者：（美国） 查克·乔伊纳（Chuck Joyner） 译者：王潇 严笑荷

查克·乔伊纳，全美知名武术专家，在4项搏击拳种中获得黑带，其中两项获得大师资格，2006年进入美国搏击名人堂。1983年至1987年，查克受雇于美国中央情报局（CIA）。1987年，他成为一名FBI特工，担任FBI洛杉矶分局的强制器械与防御策略教练，为FBI内部数千名特工、警务人员以及军事人员提供教学指导，内容包括强制器械、防御策略、化学药剂，以及突袭与逮捕战术等。他曾在战略特警组（SWAT）担任全队的狙击、掷弹教练长达7年时间。之后连续3年担任战略特警组指挥官，直到出任FBI总部高层领导。

目录: 编者序

前言

法律免责声明

第1章 武力的使用

警务人员何时使用武力

谁会袭击警察？

袭警者武力手段的类型

伤害和诉讼

第2章 “反抗—反应” 动态模式

第3章 选择活下去——勇士心态

导致警务人员伤亡的自身原因

精神准备

身体健康

生存意识

勇士清单

训练方案

第4章 安全至上

第5章 基本功

平衡

力量转化

战略位置

身体力学

安全距离

训练方案

第6章 “给我闪开！”

训练方案

第7章 戴手铐和搜身

第8章 徒手制服

牵引

锁臂

扭颈

应对消极反抗者

当反抗者倒地时

训练方案

第9章 基本防御技巧
防御姿势1
防御姿势2
训练方案
第10章 应对一般袭击
抓握
熊抱
锁颈
锁喉
训练方案
第11章 徒手攻击技巧
基本原理与技巧
个人武器的使用
手部击打
踢
头部撞击
最有效的徒手攻击方法！
训练方案
第12章 倒地后的应对策略
训练方案
第13章 颈部两侧血管扼制
训练方案
第14章 警棍
训练方案
第15章 辣椒喷雾
第16章 电击枪
第17章 枪支的保护与缴械
手枪的保护
缴械手枪
长枪的保护
缴械长枪
训练方案
第18章 致执法部门管理者和搏击教练
结语
致谢
• • • • • ([收起](#))

[FBI教你实用防身技巧_下载链接1](#)

标签

防身

健身

科普

武术

¥ 0.00

生活

格斗

工具书

评论

写给警务人员看的书，不过读一读还是很受启发的

要有過實操基礎的人才建議看，看完就敢直接去做對抗的人，就是把自己推進更危險的狀況中。

相较于防身技巧，这书其实更关注的是警员如何在保证自身安全的情况下能够使用武力又不被起诉……至于防身技巧其实倒是很简单，觉得自己受威胁了就咣咣一顿干就是了，但是手段一定要适度，反正有枪有电击枪有警棍有辣椒喷雾剂……

看到¥ 0.00的标签很受伤，我好像花了几块钱呢，不过kindle看书真是省啊！虽然这本书目标受众是警员，但作为平常人看看偏技术的总比看偏忽悠的好，除了实用的防身技巧，有些额外的信息点也蛮有趣。

一本fbi教官写给美国警察的教科书。

爱尔兰著名政治家、哲学家埃德蒙·伯克有句名言：“恶人得胜的唯一条件，就是好人

束手待毙

[FBI教你实用防身技巧_下载链接1_](#)

书评

[FBI教你实用防身技巧_下载链接1_](#)