

简单实用防身术



[简单实用防身术_下载链接1](#)

著者:柴田晃一

出版者:福建科技

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787533529888

本书由最基本且容易学习的防身术教起，只要有心并认真地学习，相信对您将能有帮助。

对自身构成威胁的危险，也许在某个时候就会降临，这便是现代社会的无奈。本书由最基本且容易学习的防身术教起，只要有心并认真地学习，相信对您将能有所帮助。只需几个简单的动作，即可轻松击退暴徒，以保护自身的安全。

作者介绍:

目录: 防身基础篇

(一) 防身术的真谛

1. 冷静的判断能救您的命

2. 逃离危险最重要

3. 正当防卫与防卫过当

(二) 准确地反击敌方

1. 身体各要害部位

2. 有效攻击敌方要害

(三) 防身时应了解的事情

1. 徒手打斗会受到严重的伤害

2. 让柔软的拳头充分发挥作用

3. 没有腕力的人用手刀来应付

4. 使掌底成为最佳武器

5. 肘部撞击是有效手段

6. 避开对方的攻击

7. 防身基本招式

室外防身篇

(一) 室外基本防御法

1. 路上的麻烦和意外

2. 街角危险多多

3. 汽车与暴力

(二) 女性击退暴徒法

1. 色狼的攻击目标

2. 避开色狼与醉汉

3. 利用防身用具来自卫

4. 如果被暴徒压倒

5. 女性防身实例

(三) 身边小物品退敌法

1. 被抢事件及其对策

2. 将所拿之物作为武器

(四) 制服凶器反击法

1. 刀子的厉害之处

2. 其他凶器

3. 对付凶器的方法

室内防身篇

(一) 屋里并不是最安全的

1. 养成上锁习惯

2. 增强防患心理

3. 家庭常备自卫物品

(二) 面对入侵者的反击策略

1. 不要让入侵者失去理智

2. 扬长避短进行反击

(三) 小酒馆中防醉汉

- 1.冷静制止对方的行为
 - 2.不要忍气吞声
- 海外防身篇
- (一) 出国前的必要准备
 - (二) 避免成为被攻击的目标
- 1.不要轻信他人
 - 2.没有绝对安全之所
 - 3.防止被抢、被盗
- (三) 在枪口下自卫
- 1.手枪的种类
 - 2.应对手枪的策略
- • • • • [\(收起\)](#)

[简单实用防身术_下载链接1](#)

标签

防身术安全感

简单实用防身术

额额鹅鹅鹅

阅读2013

護體

好看。

评论

嗯，我是豆瓣上第一个读这本书的人~~~

插图神

挺靠谱的。但是身材矮小的女性可能有点差异，实操怎么也比只看不练好。

[简单实用防身术_下载链接1](#)

书评

[简单实用防身术_下载链接1](#)