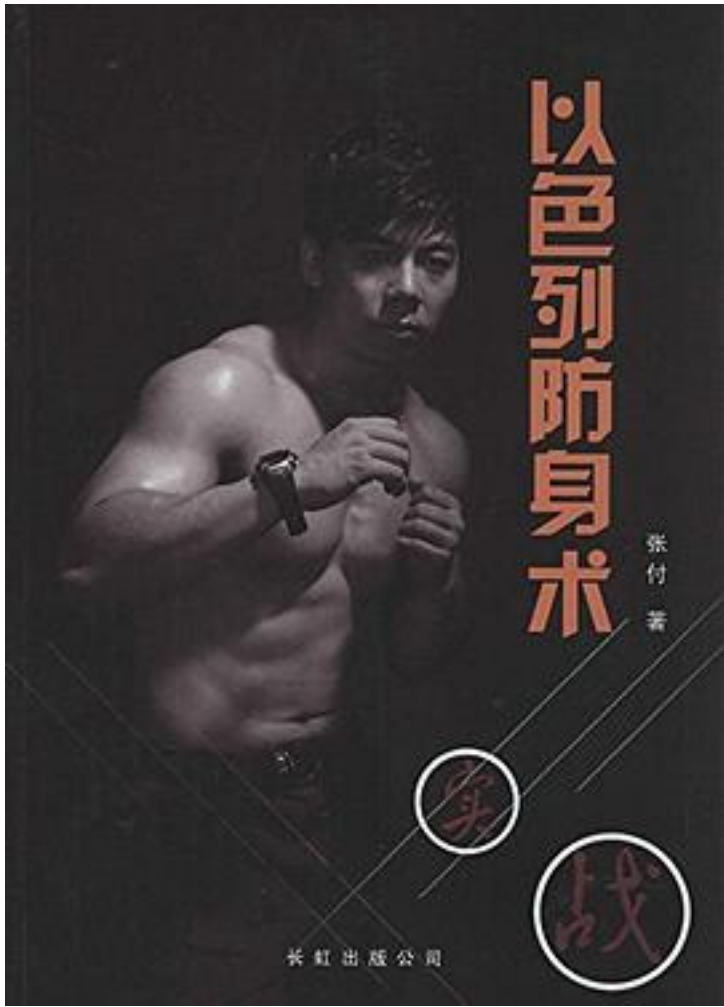


以色列防身术



[以色列防身术_下载链接1](#)

著者:张付

出版者:长虹出版公司

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787800631856

本书涉及四个版本Krav Maga技法。包括Complete KRAV MAGA， KRAV MAGA

GLOABLE，IDS KRAV MAGA，COMMANDO KRAV
MAGA，同时融入了部分中国擒拿手、中国古流武术、巴西柔术及合气道实战技法，以及基础军事力量与体能训练，一人对多人原则，突发事件应急防御等内容……

本书适合任何基础者学习（包括零基础者），同时符合全天候训练原则。适合各种场合，着各种服装使用。

作者介绍:

作者本人学过六个版本以色列防身术，是全球第一个拿到COMMANDO KRAV
MAGA导师认证的中国人。后来也系统学习了战术棍、战术刀和与枪械配合的体术系统，同时对军事力量和体能和中国擒拿手有深度研究。

目录: 第一章：基本功训练

第一节：热身与柔韧性训练

第二节：力量与体能训练

第三节：反应训练

第二章：站位、步伐、与受身

第一节：实战以色列防身术的基本站位

第二节：以色列防身术的基本步法

一、打击技步伐

二、综合特殊步伐

第三节：以色列防身术的基本受身技术

一、倒地受身技

二、被强推时的受身技

三、翻滚技术

第四节：格斗架势与格挡技术

一、站立格斗架势

二、腕关节格挡的旋腕滚推技术

第三章：打击系攻击手段与基本防御详解

第一节：拳法攻击与防御

一、预备知识：

二、三种基本拳法的攻击与防御

三、三种基本拳法的综合攻击训练：

四、三种基本拳法的综合防御训练：

五、其他特殊拳法

第二节：掌指攻击

第三节：腿法攻击与防御

一、各腿法的攻击与防御技术

二、各腿法的综合攻击与防御

三、拳腿组合的攻击训练

第四节：膝法攻击与防御

一、膝击种类

二、膝击的训练

三、对膝击的防御

第五节：九种凌厉肘法

第六节：头槌攻击

第七节：打击技攻击路径

一、基本攻击路径

二、攻击路径训练

第四章：基础摆脱技术

第一节：摆脱抓手和抓碗

一、摆脱抓手（同侧位单手抓单手）

二、摆脱交叉位抓手

三、摆脱前方双手抓双手

四、摆脱前方双手抓单手

五、摆脱后方双手抓双手

六、摆脱后方双手抓双肘

第二节：摆脱卡颈

一、敌人前方双手卡颈的摆脱技术：

三、敌人侧方双手卡颈的摆脱技术

四、双手卡颈的综合训练

第三节：摆脱各种锁颈和缠抱

一、对付前方熊抱（双臂未被抱住）

二、防御背后熊抱（双臂未被抱住）

三、背后熊抱（双臂被一同抱住）的简易逃脱技

四、防御前方断头台

五、防御后方单臂锁颈

六、对付警察式锁臂

第四节：对其他缠斗的摆脱技术

一、对付敌人单手抓脖领

二、对付前方抓头发

第五节：对直拳的控制技术

一、对付直拳的控制技术

第四章附录：

第五章：基础地面攻击与防御技术

第一节：地面攻击与防御的预备知识：

第二节：地面打击技

一、站立对地面的打击技

二、地面对站立的打击技

三、地面上位对地面下位的打击技

四、地面下位对地面上位的打击技

五、对地攻击综合训练

六、地面特殊攻击

第三节：倒地后的受身策略

第四节：地面对站立的反击

一、冲刺攻击与防御：

二、侧躺半起身后的腿部攻击+转身站立

三、倒地后对付脚侧的敌人

四、倒地后对付头侧面的敌人

五、倒地后对付头顶侧的敌人

六、倒地后坐于地面，受到敌人脚踹脸的攻击

七、倒地后的绊摔技术

第五节：双方倒地后下位的反击

一、下位格挡技术

二、倒地后防御体侧压制位双手掐颈

三、对跪骑位的反击——小腿切片机

四、对骑乘位的反击

第五节：常用的地面寝技

一、臂锁

二、裸绞

三、十字固

四、断头台

第六章：徒手对武器技术

第一节：徒手对付武器的原则

第二节：徒手对付棍子

一、常见持棍攻击方法

二、对双手持棍攻击的防御

三、对单手持棍攻击的防御

四、利用短棍控制敌人——棍锁

五、夺棍的原则

第三节：徒手夺匕首技术

一、常见的匕首攻击方法

二、徒手对刀的基础训练——全方位格挡训练

三、徒手对刀的逃脱技术

四、基础徒手夺刀技术

五、特殊夺刀技术

六、口红训练

第四节：徒手夺手枪技术

一、侧位手枪威胁的夺枪技术

二、前方手枪威胁的夺枪

第七章：各种场合遇袭的应对

第一节：站立时被纠缠或袭击的防御技术

一、挑衅与纠缠的防御

二、双手推搡的防御

第二节：各方向的三级防御

一、前方袭击的三级防御

二、侧向袭击的三级防御

三、后方袭击的三级防御

第三节：坐姿受到攻击时的防御技术

一、坐姿受到脚踢攻击

二、坐姿受到直拳或伸手抓攻击

三、坐姿受到双手掐颈攻击

四、坐姿遭敌人从前方持械攻击（比如用酒瓶攻击）

第四节：受到武器攻击的防御技术

一、徒手对酒瓶的防御

二、徒手对菜刀的防御

三、徒手对椅子的防御

四、徒手对斧头的防御

第五节：酒吧的武器

第六节：逃离技术

一、基本逃生常识

二、逃跑方法

第八章：单人对多人的摆脱原则与训练

第一节：实战以色列防身术一对多原则

第二节：双人小组训练

第三节：三人小组训练

第四节：四人小组训练

第五节：分组训练

一、分组训练举例

二、多人轮换原则

三、团队比赛

第六节：一人对多人训练

- 一、全天候全能训练举例
 - 二、逃脱围攻训练
 - 三、车轮战训练
 - 四、随机武器防御与反击
- 第七节：以色列防身术多人对一人控制原则

- 第九章：突发事件的应急防御
- 第一节：滑倒或被绊倒时的防伤技术
- 一、肌肉离心收缩的缓冲训练
 - 二、过渡性摔倒防御应激训练
 - 三、用滑动摩擦代替一点受力
 - 四、用滚动代替滑动
 - 五、综合运用滚翻、滑动、和肌肉离心收缩等缓冲技巧进行防御
 - 六、抗击打的肌肉本体感应训练：
- 第二节：生活中几种常见突发事件的防御
- 第三节：保卫与保护技术
- 第九章附录
- • • • • (收起)

[以色列防身术_下载链接1](#)

标签

- 武术
- 格斗
- 健身
- 以色列防身术
- 武学
- 科学
- 军事
- 纪念w君

评论

内容有点问题。。。。简单的东西复杂化了

主题加分

[以色列防身术_下载链接1](#)

书评

[以色列防身术_下载链接1](#)