

世界公认最实用格斗术



[世界公认最实用格斗术 下载链接1](#)

著者:张海

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787564418458

作者介绍:

目录: 第一章关于以色列KRAv MAGA
第一节什么是KRAv MAGA
第二节KRAv MAGA的起源与初创
第三节KRAv MAGA的体系形成与完善
第四节KRAv MAGA的发展现状

第二章肢体攻防
第一节格斗基础
第二节攻击技术
第三节防御技术
第三章近身缠斗
第一节缠抱技术
第二节摔跤技术
第三节解脱技术
第四章短刀攻防
第一节短刀的攻击技术
第二节针对短刀攻击的防御
第三节短刀防御短刀攻击
第五章短棍攻防
第一节短棍的攻击技术
第二节徒手防御短棍攻击
第三节短棍防御短刀攻击
第六章防御枪支威胁
第一节防御手枪威胁
第二节防御长枪威胁
第七章地面打斗
第一节地面上的攻击与防御姿势
第二节地面打击方法
第三节逃脱技术
第四节关节锁技术
第五节窒息技术
第八章特情防暴应用
第一节抢夺爆炸物
第二节保护政要
第三节解救人质
第四节以寡敌众
后记
· · · · · (收起)

[世界公认最实用格斗术](#) [下载链接1](#)

标签

格斗

防身

武术

以色列格斗术

健身

马伽术

腹肌

瑜伽

评论

略读

简单易懂 图片很清楚

比较简短，有些动作还是挺实用的，而另一些就自己练不好了。关于抓头发反击的我怎么都看不出道理来啊。。

上学时候为了防身买的？？反正没什么用，谁站在那让你打啊…

名字叫的有些大了 正式形成体系不过三四十年而已 无非就是综合了拳击 柔道等拳法
以实战为目的的一套方法而已 看看就好 不过贵在简单易上手
把下意识的一些动作做以总结 有部分内容类似于太极中的四两拨千斤 不需要太大力气

真的实战就全忘了…

花了一天的伙食费，仔细研读了十五分钟，拜读这本街头肉搏连环画，正儿八紧的社会人都会个七八成。剩下的一两成……若练此功，必先……苦其心志，苦其心志。

[世界公认最实用格斗术 下载链接1](#)

书评

[世界公认最实用格斗术 下载链接1](#)