

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 脱解技术

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](#)