

一招制敌：徒手格斗大全



[一招制敌：徒手格斗大全_下载链接1](#)

著者:美国陆军部

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2016-11

装帧:平装

isbn:9787531737032

本书原为美国军、警单兵格斗特种训练教材。介绍了一整套徒手格斗训练方法，主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作制服敌人的方法，都是根据人体解剖学、心理学、运动力学，进行设计和设置的。其动作简捷、有力，科学、实用，富于变化。而且对每一个动作，既有详尽的文字说明，又附有二百多张图片示例，易于学习和掌握，具有很强的资料和实用价值。徒手格斗训练是一种提高身体素质和强健体魄的运动。徒手格斗始终强调积极防卫，只要正确采取防卫方法，就可将敌制服。

作者介绍:

本书为美国陆军部编写，主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作防身的方法。

目录: 第一章序言

目的和范围

训练须知

第二章基本原则

概述

动用一切可以动用的手段

以最大的力量攻击敌人最薄弱的部位

保持身体平衡

冲力

准确与速度

第三章人体要害部位

概述

人体部位

训练中的注意事项

• • • • • [\(收起\)](#)

[一招制敌：徒手格斗大全 下载链接1](#)

标签

个人>格斗

格斗

技击

基本知识

军事

评论

[一招制敌：徒手格斗大全 下载链接1](#)

书评

[一招制敌：徒手格斗大全 下载链接1](#)