

# 男女防身自卫术



[男女防身自卫术 下载链接1](#)

著者:柘植久庆

出版者:军事译文出版社

出版时间:1989

装帧:

isbn:9787800270611

本书共分九章，着重讲述了徒手和利用身边之物进行自卫防身的种种技巧，以及歹徒经常使用的各种武器性能和防范措施。并配有290余幅图片。

作者介绍:

目录:

标签

格斗

日本

防身

武术

工具书

左一

健身

评论

记得连手雷都讲到了... ==

-----  
小时候看过，里面的内容有些现在还能背出来。

-----  
有些很实用的小技巧，也是小学的时候看的==

# 书评

---

[男女防身自卫术 下载链接1](#)