

图解女子防身术



[图解女子防身术 下载链接1](#)

著者:陈勇

出版者:山东人民出版社

出版时间:2011-8-1

装帧:平装

isbn:9787029058359

最简便易学的女子防身术教材。

三分钟学会一招制敌，一星期成为防身达人。

俗话说“一招鲜吃遍天”，真正实用的技击术其实是相当简单的。本书介绍了六十多种女性常见侵害情况的应对招法，譬如：歹徒从正面抓住我头发时该怎么办？歹徒从背面抓住我头发时该怎么办？歹徒摸我脸时该怎么办？歹徒双手捧住我的脸要强吻我时该怎么办？歹徒从正面单手摸我胸部时该怎么办？歹徒从正面双手摸我胸部时该怎么办？

.....

读者可以根据自己的实际，选出最适合自己的三五招甚至一两招，只要将这些招法反复练习，练出速度、力量、准确度，足以克敌制胜。

作者介绍：

陈勇

山东省妇女儿童活动中心副主任，副研究馆员，体育教育学学士，经济管理专业研究生学历。

1989年毕业于上海体育学院武术系散打专业，曾多次参加上海市、华东区和全国比赛，获得优异成绩。

毕业后一直从事校外教育管理及散打教学和裁判工作，有丰富的实战和教学经验，培养的多名学生在国内、国际比赛中获奖，为公安、企事业单位和高等体育院校输送了大批专业人才。

目录: 第一章 基础知识部分

第一节 女子防身术概述

一、女子防身术的内涵/001

二、女子防身术的特点/001

三、女子防身术的目的与意义/003

第二节 女子防身术的原则

一、安全性原则/005

二、合法性原则/006

三、应变性原则/008

第三节 人体要害简介

一、人体要害部位/009

二、人体要害关节/013

第二章 技法部分

第一节 女子防身术基本技法

一、基本格斗姿势/016

二、拳法/018

三、掌法/021

四、肘法/024

五、膝法/028

六、腿法/029

七、头部撞击法/033

第二节 女子防身实战技法应用

一、站立时的防卫/034

1. 当歹徒从正面抓住我头发时/34

2. 当歹徒由下方抓住我头发时/36

3. 当歹徒摸我脸部时/40

4. 当歹徒双手捧住我脸欲强吻时/44

5. 当歹徒正面锁住我经部时/48
6. 当歹徒正面用双手掐住我经部时/50
7. 当歹徒从后面勒住我脖子时/54
8. 当歹徒从正面单手抓住我肩部时/58
9. 当歹徒从正面用双手抓住我肩膀时/62
10. 当歹徒从背面用单手抓住我肩膀时/66
11. 当歹徒从背面用双手抓住我肩膀时/70
12. 当歹徒从正面抓住我一只手臂时/72
13. 当歹徒从正面抓住我双手时/74
14. 当歹徒从后面锁住我一只手臂时/76
18. 当歹徒从后面锁住我双手时/80
19. 当歹徒从正面单手摸我胸部时/84
20. 当歹徒从正面双手摸我胸部时/90
21. 当歹徒从背面单手摸我胸部时/92
22. 当歹徒从背面双手摸我胸部时/94
23. 当歹徒从正面搂我腰部但我方双手未被控制时/96
24. 当歹徒正面搂抱我腰并使我双臂环绕其中时/98
25. 当歹徒从背面搂我腰当我双手未被控制时/102
26. 当歹徒从背面双臂夹抱搂住我腰部时/104

二、倒地时的防卫/106

1. 当我正面倒地坐在地上，歹徒由后方抓住我头发时/106
2. 当我坐在地上，歹徒向我逼近或用脚踢击我时/108
3. 当我跌倒在地，歹徒猛扑过来时/110
4. 当我跌倒并坐于地，歹徒向我扑来卡我颈部或抓我双肩时/112
5. 当歹徒双膝跪于我两腿之间，用双手掐我脖子时/114
6. 当我伏身倒地，歹徒欲骑坐在我背上时/116
7. 当我伏身倒地，歹徒骑在我背上时/118
8. 当歹徒从背后骑在我背上，一手锁住我颈部时/120

三、遭受器械威胁时的防卫/122

1. 当歹徒持刀类器械由上向下向我头部袭来时/122
2. 当歹徒持刀类器械刺我腹部时/126
3. 当歹徒持刀类器械由下向上挑刺我腹部时/130
4. 当歹徒持刀类器械从背后顶住我腰部时/132
5. 遭受棍棒类器械威胁时/134
6. 当歹徒用绳索类器械正面勒住我脖子时/137
7. 当歹徒用绳索类器械从后面勒住我脖子时/138
8. 倒地时歹徒用绳索类器械勒我脖子时/140

四、利用身边器械、物品的器械防卫/141

1. 沙土/141
2. 石头、砖块/141
3. 鞋/141
4. 树枝/142
5. 包/142
6. 上衣/142
7. 钥匙/143
8. 信用卡/143
9. 笔/143

第三章 女子防身基础训练

第一节 身体基本素质和心理素质训练

- 一、基本训练原则/44
- 二、注意事项/146

第二节 女子防身术身体素质训练

- 一、力量素质训练/148
- 二、速度素质训练/160

三、柔韧素质训练/162
第三节 女子防身术心理素质训练
一、自我意志训练/169
二、自我控制训练/170
三、实战心理训练/170
第四章 女子防身术的运动损伤与预防
第一节 女子防身术的运动损伤
一、运动损伤的直接原因/171
二、损伤的种类/173
第二节 女子防身术的损伤预防
一、充分的准备活动/175
二、遵守教学与训练的原则/175
三、增强自身的损伤预防意识/176
四、增强医务监督/176
第五章 给女子防身术练习者的五条忠告
一、适当的健身/177
二、合理的饮食/180
三、科学饮水/183
四、充足的睡眠/184
五、科学的练习/187
• • • • • (收起)

[图解女子防身术 下载链接1](#)

标签

武术

女子防身

体育

防强奸

女子防身术的特点

fanghu

评论

体积和力度不够神马都是浮云啊……书里的防身术还是有点那啥，平时多注重健康和提高自我保护意识吧……

很想学些基本防身健身的东西，里面的图例看起来有些傻~

[图解女子防身术 下载链接1](#)

书评

[图解女子防身术 下载链接1](#)