

# 《地面打斗》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537753111

## 编辑推荐

本丛书是全球首套全面系统介绍“军用马伽术”的中文版体育科普图书。

这是一套关于以色列国防军的格斗技术丛书，全面系统地介绍了以色列国防军格斗技术体系，配以3D图示规范，为喜欢格斗运动，用于自卫、防身、防暴的人群提供了简单实用、易于学习的格斗技术动作。

## 内容简介

KRAV MAGA（马伽术）是一套以色列官方精心开发编创的，基于人体本能反应来实施自卫防身的优秀格斗术，同时也是以色列国防军新兵入伍必修的训练科目。其诞生于第二次世界大战时期令德军闻风丧胆的犹太民族抵抗组织哈嘎纳游击队，经历过五场中东战争炮火与鲜血的洗礼，以其“安全实效、简单易学、技术全面、不择手段”的鲜明特征，被各国军事格斗界公认为当今世界最实用格斗体系之一，深受广大格斗爱好者喜爱与推崇。

本丛书主要介绍了以色列国防军格斗术的系统格斗技术，包括徒手格斗、擒拿脱解、刀棍攻防、地面打斗、防暴应用等。全书彩色印刷，配以3D图示规范，为喜欢格斗运动，用于自卫、防身、防暴的人群提供了简单实用、易于学习的技术动作。

## 作者简介

张海，武术格斗运动撰稿人，  
国外优秀格斗术的科普作家，黑龙江省武学研究会副会长。

编撰出版有《实战桑搏》《街战桑搏》《桑搏地面缠斗·技术核心》《桑搏地面缠斗·臂锁绝技》《桑搏地面缠斗·腿锁绝技》《少林擒拿十大技法》《英国皇家特种部队格斗术》《风靡世界的综合格斗运动》等武学专著多部。

## 目录

- 第一章 地面打斗的初级阶段 / 001
  - 第一节 踢击倒地者 / 004
  - 第二节 正确的跌扑与翻滚 / 010
  - 第三节 倒地后的基本防御姿势 / 037
  - 第四节 地面上的移动 / 040
  - 第五节 倒地后的踢击 / 046
  - 第六节 由地面站立起来 / 067
  - 第七节 将战斗引入到地面阶段 / 074
  
- 第二章 骑乘位攻防技术 / 093
  - 第一节 骑乘势基本姿势 / 095
  - 第二节 由骑乘势展开打击 / 097
  - 第三节 由骑乘势展开降服 / 106
  - 第四节 骑乘下位的防御方法 / 111
  
- 第一节 踢击倒地者 / 004
  
- 第三节 倒地后的基本防御姿势 / 037
  
- 第五节 倒地后的踢击 / 046
  
- 第七节 将战斗引入到地面阶段 / 074
  
- 第二章 骑乘位攻防技术 / 093
  - 第二节 由骑乘势展开打击 / 097
  - 第四节 骑乘下位的防御方法 / 111
  - 第六节 由骑乘势站起来 / 132
  
- 第三章 防守位攻防技术 / 135
  - 第二节 由被动防守展开打击 / 139
  - 第四节 由封闭式防守转换到其他位置 / 159
  - 第六节 陷于封闭式防守中的应对措施 / 171

## 第四章 侧控位攻防技术 / 179

### 第二节 由侧位控制展开打击 / 185

### 第四节 针对侧位控制进行防御反击 / 203

### 第六节 由侧控上位转换到其他优势位置 / 217

## 第五章 背后位攻防技术 / 223

### 第二节 由背后控制展开打击 / 227

### 第四节 由背后控制中逃脱 / 244

## 第六章 防御武器攻击 / 249

### 第二节 防御短棍攻击 / 267

## 后记 / 281

### [显示全部信息](#)

## 前言

以色列（State of Israel），是一个位于西亚黎凡特地区的国家，处于地中海的东南方向，北靠黎巴嫩，东濒叙利亚和约旦，西南边则是埃及。国民人口近千万，主要来自犹太族群，也是世界上唯一以犹太人为主体的国家。

以色列于1948年5月14日正式宣布独立建国。同年5月26日组建国防军，由陆军、空军和海军组成。其主要目的为保护以色列之领土、社会不受侵犯，保护以色列居民安全，以及消除日常生活中的任何危害，执行战斗。

以色列国防军（Israel Defense Forces 简称IDF）前身是哈嘎纳(Hagana)。哈嘎纳（希伯来语中意为防卫队）建立于1920年12月，是以色列在英国殖民托管时期的一支以犹太工人为主体的地下军事抵抗组织。确切地说是一支准军事组织，或者叫做游击队。在第二次世界大战时期，这支犹太领土上的长住武装力量，发动实施的各种军事行动，也是屡屡令德军闻风丧胆、谈虎色变。国防军成立后，哈嘎纳理所当然地成为其中坚力量。

以色列于1948年5月14日正式宣布独立建国。同年5月26日组建国防军，由陆军、空军和海军组成。其主要目的为保护以色列之领土、社会不受侵犯，保护以色列居民安全，以及消除日常生活中的任何危害，执行战斗。

以色列国防军，是中东地区国防预算最高的军队之一。其军事装备大量依赖于来自美国等西方国家的高科技武器系统，人员配备与训练方面则强调精良的品质以及完善的制度，而不是人员的数量多寡。在与阿拉伯国家进行的五场大规模战争和其他无数的小型冲突中，数量上处于劣势的以军，凭借其明显的质量优势，一再表现出令人惊异的战斗能力。目前，以色列国防军已经成为世界上最具战争经验的武装力量，并且是中东地区装备最好、素质最高、战斗力最强的军队，是名副其实的训练有素、作风顽强、能征善战之旅。

以色列国防军格斗术（KRAV MAGA）是由以色列军方倡导、精心开发，并向包括军警宪特人员在内的全体国民全力推广普及的一套实战应用价值极高的近距离全接触自卫格斗体系。

以色列国防军格斗术最早起源于哈嘎纳游击队时期，被士兵们称作“卡帕扑（KAPAP）”，意思是“面对面的格斗”。当时的“卡帕扑”并不是单纯的技击术，而是由严格的身体训练、轻武器与爆破训练、无线电通讯、野外生存、战争救援和外语指导等构成的复合体。肉搏战的课程主要围绕拳击、古典式摔跤，以及英国军刀与军棍的训练。经过20世纪最为惨烈的纳粹恐怖主义迫害活动与第二次世界大战及中东战争的无数次磨炼和考验，才逐渐演化形成了一套完整的格斗体系，并被世界各国军界公认为当今最实用军事格斗体系之一。

第二次世界大战和一系列独立战争结束后，犹太临时政府单方面宣布成立以色列国，迫于当时的政治形式，以色列建国不久就很快又与邻国发生了战争，而以色列士兵则都是刚刚应征入伍、毫无作战经验的新兵，并且兵源素质参差不齐。鉴于这点，以色列军方急需一种易学好记且行之有效的徒手格斗术。时任以色列国防军徒手格斗和健身训练首席教官的里奇费尔德，只好给这些刚刚应征入伍、毫无打斗经验的“杂牌军”教授一些在格斗中靠本能就用得上的更加简单实用的格斗方法。他以多种以色列自卫术体系以及几种亚洲格斗体系中的技术为基础，采用科学的方法研究了人们在各种攻击面前的本能反应，而后根据这些自然反应，严格检验各种技术的实用价值，只保留了那些在强大压力下仍然能够发挥作用的技术。以色列国防军格斗术（KRAV MAGA）就是在这种特殊环境和艰苦条件下应运而生，并初具雏形的。

安全实效。KRAV MAGA不是一般意义上的武术，练习这种格斗术的目的不是被用来欺压良善，也不是用作比赛竞技之用，“自卫以求生”是其首要的宗旨。简单地讲就是，当你在战场上遭受敌人或者武装恐怖分子的突然袭击时，你能凭借KRAV MAGA保证自己安然无恙，KRAV MAGA能带你安全回家与亲人们团聚。KRAV MAGA这种格斗术是植根于反对恐怖主义行为之中的，是在极端暴力的历史背景下形成的，并随着现代搏击技术和自卫术的发展而发展的。其在技术设计上具有明显的攻击性，它唯一目标是用尽可能快的方式消除敌人对自身的威胁。

技术全面。KRAV MAGA格斗技术的另外一个重要特点或者理念就是要全面训练，只有

经过全面的训练，才能确保士兵在技术上没有短板。在训练过程中，教官会模仿各种攻击模式和现实场景，教授士兵如何应对危急情况，处理复杂局面。内容包括肢体攻防技术、擒拿脱解技术、近身缠斗技术、地面打斗技术、徒手防御刀枪棍棒攻击，以及如何以寡敌众、保护长官、解救人质、抢夺爆炸物，等等。同时还会告诉你很多与实战相关的原理，比如说战术应用、格斗心理，以及如何利用当前环境使自己处于有利地位等。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)