第一图书网, tushu007.com

<<体育爱好者丛书>>

图书基本信息

书名：<<体育爱好者丛书>>

13位ISBN编号：9787500916529

10位ISBN编号：7500916523

出版时间：1993-6

出版时间：人民体育出版社

作者：郑小锋

页数：193

字数：150000

版权说明：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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。
让每一位读者一目了然。

书籍目录

第一部分 散手爱好者需知ABC 一、什么是散手 二、散手运动的由来和沿革 三、散手运动的作用 四、学练散手技术的一般步骤 五、学练散手的要求和注意事项 第二部分 散手的基础知识 一、人体的攻防“武器” 二、主要攻击目标 三、人体易控关节第三部分 散手的基本技术 一、实战姿势 二、基本步法 三、基本进攻技术 四、基本防守技术 五、防守反击技术擒拿技术第四部分 散手的基本战术 一、基本战术方法 二、对付不同对手的战术 三、战术的练习方法第五部分 辅助练习 一、抗打功力练习 二、打击功力练习 三、专项素质练习第六部分 散手运动常见损伤的处置第七部分 其它搏击术简介

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com