

<<搏击术精选>>

图书基本信息

书名：<<搏击术精选>>

13位ISBN编号：9787500919872

10位ISBN编号：7500919875

出版时间：2002-1

出版时间：人民体育

作者：陈青山

页数：211

字数：158000

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>

<<搏击术精选>>

内容概要

搏击术是人与人相搏、相击的技术，是制止犯罪、防身抗暴、修身养性的重要手段，也是体育运动竞赛、丰富群众生活的内容之一。

当今世界上，搏击术种类繁多，各具民族风格与特点。

目前影响最大、实用性最强、最为流行的搏击术主要有：散打、擒拿、短兵、截拳道、拳击、空手道、剑道、合气道、跆拳道、泰拳、摔跤等项目。

本书是在众多搏击技术方法中筛选了一些易学易练，简单实用的技法，以图文并茂的形式奉献给读者。

全书共由三章组成，分别包括中外搏击术简介、搏击术的攻击绝招、搏击术的反击绝招。

本书总结叙述了搏击术的基本要素，力求将中外搏击的精神奉献给读者。

本书精选了中外搏击术 180 式，包括对徒手之敌、持械之敌、对单人及多人的攻击绝招和反击绝招。

作者用简捷明了的文字和大量的插图向读者介绍了这些绝招的动作方法和掌握要点，易于掌握和训练。

<<搏击术精选>>

书籍目录

第1章 中外搏击术简介 第一节 概述 第二节 中外搏击术的运动方法与特点 一、散手 二、擒拿 三、短兵 四、截拳道 五、拳击 六、剑道 七、合气道 八、跆拳道 九、泰拳 十、摔跤第2章 搏击术的攻击绝招 第一节 对徒手之敌的主动攻击 一、由前面主动攻击 二、由后面主动攻击 三、由侧面主动攻击 第二节 对持器械之敌的主动攻击第3章 搏击术的反击绝招 第一节 对徒手袭击的防守反击 一、对正面袭击的防守反击 二、对背面袭击的防守反击 第二节 对持械袭击的防守反击 一、对持匕首袭击的防守反击 二、对持砍刀袭击的防守反击 三、对持长棍袭击的防守反击 四、对持手枪袭击的防守反击 第三节 对多人袭击的防守反击 一、对二人袭击的防守反击 二、对三人袭击的防守反击

<<搏击术精选>>

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>