

<<空手道>>

图书基本信息

书名：<<空手道>>

13位ISBN编号：9787535232458

10位ISBN编号：7535232450

出版时间：2004-9

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：袁镇澜

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>

<<空手道>>

内容概要

空手道已经成为世界性体育运动。

空手道是什么性质的运动呢？

空手道就是合理地运用身体各部机能，灵活地施展攻防技击的体育格斗技术。

它既有体育特征，又有格斗武术特征。

人们往往都具有成为强者的欲望，而空手道正是以它多彩的技法，特别是空手道中某些似乎超人的攻击威力，满足了人们的这种欲望，使之半个多世纪以来，参加空手道的人数迅速增加。

特别是二次世界大战以后，空手道以日本作为源点，发展到全世界。

不久的将来，空手道有可能成为奥林匹克运动会的正式项目。

本书是介绍空手道技术教学过程的资料，比较具有系统性。

希望它能够为喜爱空手道的中国人起到抛砖引玉的作用。

<<空手道>>

书籍目录

绪言空手道基础技术 一、道场及教练 二、站立礼节和跪坐礼节 三、准备活动 四、整理运动 五、辅助训练 六、基本步法 七、人体要害部分 八、人体的攻击“器具” 九、拳、腿的力量训练初级实用基本技术 一、基本技术的概念 二、基本技术的教学和练习 三、基本技术的内容中级实用技术 一、防御的基本理论 二、防御基础技术 三、防守技术分类 四、移动中攻击与防御高级实用技术 一、“组手”概述 二、组手防御技术 三、组手攻防技术 四、空手道竞赛规则 五、“型”的概述 六、型的种类 七、内八型初段 八、平安型四段 九、青柳型 十、“作日本空手道联盟”规定型 十一、空手道攻击威力的训练与测试空手道的其他技术 一、女子护身术 二、对付柔道、摔跤、剑道的技术

<<空手道>>

章节摘录

插图

<<空手道>>

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>