第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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，参加突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。

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

章节摘录

插图

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