

<<现代截拳道>>

图书基本信息

书名：<<现代截拳道>>

13位ISBN编号：9787564401719

10位ISBN编号：7564401710

出版时间：2009-6

出版时间：黄涛 北京体育大学出版社 (2009-06出版)

作者：黄涛

页数：186

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>

<<现代截拳道>>

内容概要

《现代截拳道：从初学入门到实战提高》根据当代中国截拳道的传播现状，以及广大截拳道爱好者的实际需要进行作品创作。

以科学、全面、实用为创作原则。

在这部作品里，不但向你阐述了原始的振藩截拳道技术体系，还展现了在李小龙宗师逝世后，由其顶峰门徒们发展及完善起来的现代截拳道技法。

<<现代截拳道>>

书籍目录

第一章 截拳道入门准备第一节 攻守合一的警戒势第二节 轻灵飘逸的步法第三节 稳固扎实的防御技法
第二章 截拳道基本格斗技法第一节 瑞士军刀般的格斗武器库第二节 刚劲灵巧的拳法第三节 精简凌厉的肘法第四节 威猛霸道的膝法第五节 潇洒动感的腿法第六节 刚柔并济的摔跌技第七节 狂野凶悍的关节技
第三章 升级你的战斗力第一节 攻击五法第二节 防御反击第三节 截拳道原始技法第四节 现代截拳道搏击技巧第五节 攻防技巧强化

<<现代截拳道>>

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>