

图书基本信息

书名：<<亚洲搏击术精选-柔道以柔克刚的日本国攻>>

13位ISBN编号：9787810037860

10位ISBN编号：7810037862

出版时间：1997-03

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李贤英

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>

内容概要

柔道：以柔克刚的日本国技，ISBN：9787810037860，作者：李贤英编著

书籍目录

目录

一、柔道知识

- (一) 柔道的历史
- (二) 学习柔道的意义和目的
- (三) 技术的分类和名称
- (四) 柔道服
- (五) 礼法
- (六) 准备活动和整理活动

二、柔道技术

- (一) 后倒
- (二) 侧倒
- (三) 前倒、前滚动倒
- (四) 姿势、组合方法、步法
- (五) 崩、力的用法、作和挂、身体的移动
- (六) 背负投
- (七) 体落
- (八) 大腰
- (九) 私腰(扫腰)
- (十) 跳腰
- (十一) 大外刈(切别)
- (十二) 大内刈(里勾腿)
- (十三) 内股
- (十四) 膝车(拦膝)
- (十五) 支钓插足(扫踢)
- (十六) 出足私
- (十七) 送足私
- (十八) 小内刈
- (十九) 私钓插足(扫踢)
- (二十) 小外刈小外挂
- (廿一) 巴投
- (廿二) 投的形 手技
- (廿三) 投的形 腰技
- (廿四) 投的形 脚技
- (廿五) 投的形 从正面摔
- (廿六) 投的形 从侧面摔
- (廿七) 投技的连续变化 自己技术的连续变化
- (廿八) 投技的连续变化 反攻的连续变化
- (廿九) 投技的防守
- (三十) 固技的基本方法
- (卅一) 袈裟固、崩袈裟固
- (卅二) 上四方固
- (卅三) 崩上四方固
- (卅四) 横四方固
- (卅五) 纵四方固
- (卅六) 肩固

- (卅七) 固技的进攻方法
 - (卅八) 固技的连续变化
 - (川九) 十字绞
 - (四十) 裸绞
 - (四十一) 送襟绞
 - (四十二) 片羽绞
 - (四十三) 腕缄
 - (四十四) 腕挫十字固
 - (四十五) 腕挫腕固
 - (四十六) 腕挫腋固
 - (四十七) 从站立技术到寝技的连续变化
- 附录 柔道的比赛和裁判方法

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>