

<<女子自卫术>>

图书基本信息

书名：<<女子自卫术>>

13位ISBN编号：9787811003406

10位ISBN编号：7811003406

出版时间：2005-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：廖锦华

页数：116

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>

## <<女子自卫术>>

### 内容概要

这是全面甚至全球最具突破性的武术丛书。

**突破性的唯美写真：**为表现女性通过武术而塑造出的那种刚柔之间的美态，我们用了四分之一的篇幅以写真的形式展现在各位眼前，此举大大提高了读者们的视觉享受，同时又打破了一般同类型丛书过于严肃，过于传统的形式。

**突破性的学武气氛：**为了提高大家对学习的兴趣，我们放弃了传统过份的说教形式，而换上轻松的手法，无论文字内容及花尽心思的插图上，相信都能使大家看得开心，读得省心！这方面特别在我们的实战示范篇中可见一斑。

**突破性的版面设计：**为了大家都能感到物超所值，我们不但要把该说的内容清楚交待，而且还在整体的版面设计上力求完美，你可以为了学武而收藏这套书，也可同时满足你的唯美需求。

**突破性的亲切感：**为了突破传统武术丛书过刚过冷的一面，我们让大家和书中女主角一份犹如面对面亲切接触的感觉，这点无论是在她以第一人称的话语中，还是她那健康可人的形象上，都可充分表现。

**突破性的小玩意：**为使大家不但可以读，还可以玩，我们特意设计了两套纸上电影在书角上，制作虽费时，但便于你欣赏！

## &lt;&lt;女子自卫术&gt;&gt;

## 书籍目录

1 拳术问答篇2 基本训练篇 强化腰腹及护胸运动 松肩及强化颈部运动 趾、手腕及手指关切运动 髋关节及松腿韧带运动 撑椅进行踝、膝关节及腿韧带运动 撑椅强化三角肌、腰腹及髋关节运动 强化腹部及腿肌肉运动3 技术训练篇 对与错的桩势、握拳及脱锁法 内外及上下格挡法 抛捶、勾拳、豹拳、直拳及中指拳法 标指、肘击、蹬踢、前踢及蹬击法 旋踢、后踢、侧踢、剪刀腿及滑步旋踢4 实战示范篇 当我被对方抓着手腕时1 当我被对方抓着手腕时2 当我被对方抓着手腕时3 当我被对方抓着手腕时4 当我被对方拖走时1 当我被对方拖走时2 当我被对方托着下颚时 当我被对方托着手时 当我被对方锁着颈项时1 当我被对方锁着颈项时2 当我被对方锁着颈项时3 当我在地上遇到袭击时1 当我在地上遇到袭击时2 当我在地上遇到袭击时3 当我在地上遇到袭击时4 当我在地上遇到袭击时5 当对方从后抱着我时1 当对方从后抱着我时2 当对方从后抱着我时3 当对方搂抱着我时 当我被对方抱起时1 当我被对方抱起时2 当我被对方抱起时3 当我被对方抓着肩膀时 当我坐着被对方侵犯时1 当我坐着被对方侵犯时2 当我坐着被对方侵犯时3 .....5 突破写真篇6 Cherry生活篇作者感言

## <<女子自卫术>>

### 编辑推荐

这是本为女性朋友们度身订造的自卫术学习书籍。它根据大多数女性的一般身体素质，以及她们在个人生活实际可以或愿意花在练武的时间，定出了这套真正合适、真正对她们有帮助的自卫术。此外，《女子自卫术》还以维美的写真图片，配合通俗易懂的语言，为读者介绍各个动作的步骤，保证读者既能读得开心，学得也能开心。

<<女子自卫术>>

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>