

<<女子泰国拳>>

图书基本信息

书名：<<女子泰国拳>>

13位ISBN编号：9787811003420

10位ISBN编号：7811003422

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>

<<女子泰国拳>>

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！

<<女子泰国拳>>

书籍目录

1 拳术问答篇2 基本训练篇 强化颈部运动 强化腕关节及三角肌运动 松肩关节运动 扩胸及拉腰运动 腿韧带、踝及髌关节运动 引腿运动 强化弹跳力、三头肌及腰腹运动3 技术训练篇 泰拳的拳桩及攻击部位 泰拳肘击法 泰拳拳击法 泰拳膝击法 泰拳踢击法4 实战示范篇 当我被对方托着下巴时 当我被对方向下袭击时 当我被对方抓着肩膀时1 当我被对方抓着肩膀时2 当我被对方搭着肩膀时 当我被对方抓着头发时1 当我被对方抓着头发时2 当我被对方抓着头发时3 当我被对方抓着头发时4 当我被对方从后抓着手臂时 当我被对方抓着手腕时1 当我被对方抓着手腕时2 当我被对方抓着颈部时1 当我被对方抓着颈部时2 当我被对方锁着颈部时1 当我被对方锁着颈部时2 当我被对方搂抱着时1 当我被对方搂抱着时2 当对方向我冲过来时1 当对方向我冲过来时2 当对方向我冲过来时3 当对方向我掌击时 当我被对方抱着腿时1 当我被对方抱着腿时2 当对方向我拳击时1 当对方向我拳击时25 突破写真篇6 Cherry生活篇作者感言

<<女子泰国拳>>

章节摘录

插图

<<女子泰国拳>>

编辑推荐

这是本为女性朋友们度身订造的泰国拳学习书籍。

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泰国拳。

此外，本书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。

<<女子泰国拳>>

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>