第一图书网, tushu007.com

<<柔道の技(附VCD光盘1张) (平>>

图书基本信息

书名：<<柔道の技(附VCD光盘1张) (平装)>>

13位ISBN编号：9787883526612

10位ISBN编号：7883526618

出版时间：2010年04月

出版时间：大连音像出版社

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

《柔道の技》：武士の必修搏门术，来自柔道之车的最强决斗术，精力善用，以技取胜，强健体魄，内外兼修。
全国男柔锦标赛冠军、金牌教练程建国修炼柔道20年，曾效力于河北队、甘肃队、深圳队，多次获得全国男柔锦标赛冠军。
现为深圳业余体校柔道总教练，培养了大批优秀的柔道运动员。

柔道の基础式
基本手法与抓法，姿势、交手、步法，破势
柔道の技法
热身运动，单手背负投，双手背负投，大腰，大外刈，大内刈，扫腰，膝车，肩车，送足扫，体落，小内刈，内谷，上四方固，横四方固，袈裟固，腕挫十字固，裸绞，送襟绞，单羽绞，肩固，投技的连络技，寝技的连络技，投技转寝技的连络变化，放松运动
柔道の知识
柔道の服饰，始于礼而终于礼——柔道の礼节
柔道の场，初识柔道の技，竞技の规则
VCD视频详细展示冠军教练教战绝技
奥运会重要比赛项目
（2004雅典奥动容支我国勇夺1金3铜的绝佳战绩）
对抗性极强的竞技运动，
被尊为日本国术的世界武道精粹——柔道（JUDO）,其无形的搏击性以“柔”“顺”为主，强调技巧与力量的结合；坚守“被打倒一定要站起来”的信念；巧妙运用投、固、绞、锁关节等技术，以“以柔克刚”的妙技来战胜对方。

修炼柔道，能够健身、防身、养生，同时修得坚忍不拔、忍耐克己的完美人格。

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