

<<空手道日本武术精粹:晋级篇(1V)>>

图书基本信息

书名：<<空手道日本武术精粹:晋级篇(1VCD)>>

13位ISBN编号：9787883527046

10位ISBN编号：7883527045

出版时间：大连音像出版有限公司

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>

<<空手道日本武术精粹:晋级篇(1V)>>

内容概要

大成于东瀛，屹立于世界的徒手武术。

勿忘力的强弱、身体的伸缩、技的缓急。

——船越义珍

空手道至高境界——格斗、健身、人格修养的全面提升！

基本立法、手技、突技加上灵活多变的移动，无论是攻击还是防守，威力都会更强。

基本组手又称“约定组手”，是事先约定招式种类和方向，以限制基本招式的移动。

一本组手是根据对方招式进行的攻防练习。

练习时，禁止直接攻击对方的身体，攻击招式点到为止。

开，不光是要学习技术，也是以身体的锻炼和精神的统一为目的的，因此，形可以说是“空手道练习者的自我表现”。

试割时，若将很多木板或瓦片摆放在一起，仅仅靠爆发力是击不碎的，必须加上腰部力量和巧妙的重心移动。

<<空手道日本武术精粹:晋级篇(1V)>>

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>