

<<空手道技法>>

图书基本信息

书名：<<空手道技法>>

13位ISBN编号：9787883527053

10位ISBN编号：7883527053

出版时间：2006-8

出版时间：大连音像出版社

作者：卓文工作室

页数：119

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>

<<空手道技法>>

内容概要

空手道是日本的拳术，也可称之为空手武术。

是由距今五百年前的古老格斗术和中国传入日本的拳法揉合而成的。

本碟通过连续的照片详细地讲解了从空手道的基本套路、基本进攻技法：包括：手技、足技以及格斗、移动等内容。

并对空手道的流派、内涵、国际组织等都做了详细的介绍。

本碟可以帮助你轻松地进行自学修炼，并快速提高实战技巧！

<<空手道技法>>

书籍目录

1 空手道的基本技术 第1教程 初学者必稳中有降的礼仪、着装&护具 礼仪 立礼
 正坐 跪礼 正确的着装 护具 第2教程 必要的热身运动与独特的呼吸方法 热
 身运动 腰部运动 转膝 一字压胯 左右拉臂 体前屈 颈部运动
 吸吸方法 运气 快吸轻呼 第3教程 变化无穷的基本手技 握拳方法 正
 拳 锤拳 反拳 平拳 手刀 背刀 底掌 贯手 背手
 鸡头 腕力 表小手 肘 熊手 第4教程 基本的立法2 空
 手道的基本技法 第5教程 足的攻击部位与一招制敌的基本足技 足的攻击部位 一招制敌的
 基本足技 第6教程 刚柔并济的基本受技 第7教程 威力强劲的基本突技 第8教程 灵活多变的基
 本移动3 空手道的组手 第9教程 攻防兼备的基本组手 第10教程 无限制的一本组手4 形、测验
 功力的试割与实用徒手防身术 第11教程 形 第12教程 试割 第13教程 防身术5 空手道的身体
 素质锻炼 第14教程 柔韧、力量练习 柔韧练习 力量练习 第15教程 速度、速度力量练习
 及间歇和循环训练法

<<空手道技法>>

编辑推荐

国际空手道联盟总部全日本极真连合会理事长、主席师范 长谷川一幸（黑带八段） 国际空手道联盟极真连合会（中国）奠基人、师范 龚寒（黑带四段） 国际空手道联盟极真连合会（中国）高级指导 倪为明（黑带二段） 《空手道技法》可以帮助你轻松地进行自学修炼，并快速提高实战技巧！

<<空手道技法>>

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>