

<<拳击>>

图书基本信息

书名：<<拳击>>

13位ISBN编号：9787883527534

10位ISBN编号：7883527533

出版时间：2007-1

出版时间：人民出版社

作者：本社 编

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>

<<拳击>>

内容概要

《拳击基础&实战技巧》讲述了加入勇敢者的运动，体验最惊心动魄的狂野搏斗，练就泰森式的铁臂神拳、阿里式的蝴蝶步法、霍利尔德的无限体力！

<<拳击>>

书籍目录

知识篇

第一节 拳击溯源

- 一、古代拳击运动
- 二、近代拳击运动
- 三、现代拳击运动

国际权威拳击组织及著名拳击赛事

第二节 拳击竞赛规则与场地

第三节 专用服装与训练器材

技术篇

第一节 必要的准备活动

第二节 实践姿势与基本步法

- 一、实践姿势
- 二、基本步法

第三节 基本拳法

- 一、直拳
- 二、摆拳
- 三、勾拳

第四节 基本拳法组合

- 一、以直拳开始的拳法组合
- 二、以刺拳开始的拳法组合
- 三、以摆拳开始的拳法组合
- 四、以勾拳开始的拳法组合

实战篇

训练篇

附录：2006世界拳王总表

<<拳击>>

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>