

<<拳击>>

图书基本信息

书名：<<拳击>>

13位ISBN编号：9787500933953

10位ISBN编号：7500933959

出版时间：2008-10

出版时间：人民体育

作者：扎卡

页数：221

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》介绍了职业、业余的拳击装备和多种时尚、实用的姿势，包括适合各种身体类型的拳击姿势、灵活多变的步法、十余种犀利的拳法、牢固扎实且变换自如的防守、复杂而有节奏的组合拳等。

在第三章拳台策略与拳击风格中，介绍了真真假假的进攻策略、虚虚实实的防守反击、诱敌上当的懒散防守、主动搂抱和挣脱搂抱的技术，告诉读者如何与各种身体类型的拳手比赛，以及当自己在围绳边、角落里时，怎样应用各种策略。

由于职业拳击与业余拳击(奥运会拳击)的不同，《拳击》还介绍了许多只有在职业比赛中才能看得到的拳法和防守方法，同时也介绍了业余拳击与职业拳击在比赛中的区别。

## <<拳击>>

### 作者简介

扎卡，黑龙江人，自幼喜欢体育运动。

青少年时期曾参加过游泳、田径十项全能，篮球、中国式摔跤等项目的专业训练。

1993—2006年，先后在俄罗斯，菲律宾、美国、泰国等国家参加拳击训练和比赛。

2008年获得WBO世界拳击组织裁判员资格。

1998年被聘为澳门拳击总会客席教练。

2002年担任北京青鸟健身中心拳击教练。

2005年至今在宝力豪健身中心担任特约拳击教练。

在多年的拳击教学训练中，积累了丰富的教学经验，总结出了许多科学的教学方法，教学态度认真，教学风格幽默。

深受国内外学员的喜爱。

<<拳击>>

书籍目录

第一章 拳击基本知识第一节 拳击装备一、装备清单1.每天训练装备2.拳击对练装备3.比赛装备4.其他装备二、拳击装备的使用1.手绷带2.拳击手套3.护齿4.头盔5.女用护胸6.男用护身和女用护身7.男用护裆和女用护裆8.拳击短裤9.拳击鞋10.凡士林第二章 拳击基本技术第三章 拳台策略和拳击风格第四章 训练步骤结束语后记

<<拳击>>

编辑推荐

《拳击》由人民体育出版社出版。

<<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>