第一图书网, tushu007.com

<<防身术>>

图书基本信息

书名：<<防身术>>

13位ISBN编号：9787546315089

10位ISBN编号：7546315085

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：次春雷

页数：122

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《全民健身项目指导用书》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。
各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。
《全民健身项目指导用书：防身术》为“全民健身项目指导用书”之《防身术》。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源/002第二节 发展/003第二章 运动保健第一节 自我身体评价/006第二节 运动价值/010第三节 运动保护/015第三章 基本技术第一节 防卫和步法/026第二节 手法/033第三节 腿法/043第四节 摔法/057第五节 防守/081第六节 肘法/091第七节 膝法/095第八节 解脱抗暴术/100

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