

<<柔道>>

图书基本信息

书名：<<柔道>>

13位ISBN编号：9787807056324

10位ISBN编号：7807056320

出版时间：2007-12

出版时间：成都时代出版社

作者：程建国

页数：113

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>

<<柔道>>

内容概要

奥运会重要比赛项目：2004雅典奥运会我国勇夺1金1银3铜的绝佳战绩。
对抗性极强的竞技运动，被尊为日本国术的世界武道精粹——柔道JUDO，其无形的搏击性以“柔”“顺”为主，强调技巧与力量的结合；坚守“被打倒一定要站起来”的信念；巧妙运用投、固、绞、锁关节等技术，以“以柔克刚”的妙技来战胜对方。
修炼柔道，能够健身、防身、养生，同时修得坚忍不拔、忍耐力己的完美人格。

<<柔道>>

作者简介

程建国，全国男柔锦标赛冠军、金牌教练！

修炼柔道20年，曾效力于河北队、甘肃队、深圳队，多次获得全国男柔锦标赛冠军。

现为深圳业余体校柔道总教练，培养了大批优秀柔道运动员。

<<柔道>>

书籍目录

第一章 日本国技，武道精髓——柔道 1.追根溯源柔道史 2.精力善用，与众共荣——柔道の修行
3.柔道风流尽在功效第二章 柔道の知识 1.柔道の服饰——柔道衣 2.始于礼而终于礼——柔道の
礼节 3.柔道の场 4.初识柔道の技第三章 柔道的基础式 1.基本手法与抓法 2.姿势、交手、步法
3.破势第四章 柔道の技 1.热身运动 2.武士の必修术 3.放松运动第五章 竞技の规则 1.比赛
规定 2.裁判员职责 3.禁止事项 4.胜负判定

<<柔道>>

章节摘录

插图：

<<柔道>>

编辑推荐

《柔道》由成都时代出版社出版。

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>