

<<实用女子防身术>>

图书基本信息

书名：<<实用女子防身术>>

13位ISBN编号：9787532382446

10位ISBN编号：7532382443

出版时间：2006年01月

出版单位：上海科学技术出版社

作者：王斌

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>

## <<实用女子防身术>>

### 内容概要

本书分为练习篇和实战篇两部分。

练习篇介绍了女子防身搏击基本技术、女子防身操、女子健身健美，帮助女性朋友掌握基本的搏击技巧和身体素质锻炼方法。

实战篇包括生活中的各种防身姿势、女子防身术的临场应用、抗暴谋略，介绍了女性在面对歹徒时可采取的各种实战技法和策略。

全书内容以普及为主，适当兼顾提高，主要适用于广大女性、大中学校女学生和自学者使用，同时对公安干警和从事女子防身的教学人员亦有一定的参考价值。

<<实用女子防身术>>

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>