

## <<白领丽人徒手防身术>>

### 图书基本信息

书名：<<白领丽人徒手防身术>>

13位ISBN编号：9787538844603

10位ISBN编号：7538844600

出版时间：1901-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：刘同为

页数：50

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>

## <<白领丽人徒手防身术>>

### 内容概要

白领丽人徒手防身术，是运用中国传统武术中的攻防技击要素，根据女性的生理特点和心理特点创编的一套功法，供白领女子习练。

通过习练徒手防身术，可以使女性掌握一些踢、打、摔、拿等技击方法，增强身体灵敏性和反应能力；长期坚持还能培养女性的心理素质，特别是顽强的意志品质，提高防身自卫的能力。

在练习过程中，还能领略到格斗技巧带来的满足感和成就感，品悟到传统文化强的古朴情趣，同时为自己增添一些“野性”的魅力。

女子通过学习和练习掌握防身手段和方法，一旦面临侵袭时就能胸有成竹，沉着应对，不会惊慌失措，并能看准机会用

<<白领丽人徒手防身术>>

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>