

<<防身术>>

图书基本信息

书名：<<防身术>>

13位ISBN编号：9787807209546

10位ISBN编号：7807209542

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：赵权忠，岳言

页数：94

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>

<<防身术>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养上成体育锻炼的良好习惯。

本书是“阳光体育运动丛书”之《防身术》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，简要介绍了防身术的有关知识。

<<防身术>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 基本技术 第一节 基本手型 第二节 实用格斗姿势 第三节 基本步法 第四节 基本拳法 第五节 基本基本肘 第六节 基本踢法第四章 基础套路 第一节 踢裆别臂 第二节 闭门谢客 第三节 美女抱瓶 第四节 雪花盖顶 第五节 黑虎掏心 第六节 火炮冲天 第七节 顺手牵羊 第八节 海底捞针 第九节 峰回路转第五章 实用防身术 第一节 头发、衣领被揪防卫 第二节 手指、手腕被抓握防卫 第三节 颈喉被锁掐防卫 第四节 裆部被击抓防卫 第五节 被摔击倒地防卫 第六节 被凶器攻击防卫第六章 女子防身术 第一节 托颌顶裆 第二节 撞面顶裆 第三节 顶腹拉肘 第四节 翻指撞面 第五节 顶肋击面 第六节 屈腿蹬腹

<<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>