

<<81招保安格斗法>>

图书基本信息

书名：<<81招保安格斗法>>

13位ISBN编号：9787810038836

10位ISBN编号：7810038834

出版时间：1999-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：乔凤杰

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>

<<81招保安格斗法>>

书籍目录

- 目录
- 前言
- 第一章 徒手格斗法
 - 第一节 其木技术
 - 第二节 徒手对徒手格斗技法
 - 第三节 徒手对器械格斗技法
- 第二章 短棍格斗法
 - 第一节 其木技术
 - 第二节 短棍对徒手格斗技法
 - 第三节 短棍对器械格斗技法
- 第三章 皮带格斗法
 - 第一节 其木技术
 - 第二节 皮带对徒手格斗技法
 - 第三节 皮带对器械格斗技法
- 第四章 81招保安格斗法
- 第五章 保安格斗训练的原则与方法
 - 第一节 保安格斗训练的原则
 - 第二节 保安格斗训练的方法
- 第六章 一般格斗及保安格斗训练的步骤及手段
 - 第一节 技法训练的步骤及手段
 - 第二节 身体训练的内容及手段
 - 第三节 保安格斗训练的内容及手段

<<81招保安格斗法>>

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>