

<<女子空手道>>

图书基本信息

书名：<<女子空手道>>

13位ISBN编号：9787811003413

10位ISBN编号：7811003414

出版时间：2005-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：廖锦华

页数：116

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>

## <<女子空手道>>

### 内容概要

这是全面甚至全球最具突破性的武术丛书。

**突破性的唯美写真：**为表现女性通过武术而塑造出的那种刚柔之间的美态，我们用了四分之一的篇幅以写真的形式展现在各位眼前，此举大大提高了读者们的视觉享受，同时又打破了一般同类型丛书过于严肃，过于传统的形式。

**突破性的学武气氛：**为了提高大家对学习的兴趣，我们放弃了传统过份的说教形式，而换上轻松的手法，无论文字内容及花尽心思的插图上，相信都能使大家看得开心，读得省心！

这方面特别在我们的实战示范篇中可见一斑。

**突破性的版面设计：**为了大家都能感到物超所值，我们不但要把该说的内容清楚交待，而且还在整体的版面设计上力求完美，你可以为了学武而收藏这套书，也可同时满足你的唯美需求。

**突破性的亲切感：**为了突破传统武术丛书过刚过冷的一面，我们让大家和书中女主角一份犹如面对面亲切接触的感觉，这点无论是在她以第一人称的话语中，还是她那健康可人的形象上，都可充分表现。

**突破性的小玩意：**为使大家不但可以读，还可以玩，我们特意设计了两套纸上电影在书角上，制作虽费时，但便于你欣赏！

## <<女子空手道>>

### 书籍目录

1 拳术问答篇2 基本训练篇 强化颈部运动 强化腰腹及髋关节运动 强化腕关节运动 强化肘关节、指关节及扩胸运动 松肩关节运动 松懈关节及腿韧带运动 强化三角肌、腹肌及其它体能运动3 技术训练篇 空手道的架式及攻击部位 空手道的手刀及措手 空手道的肘击和掌底击 空手道的背拳、拇指一本拳及锤击 空手道的直拳、格挡及腿法4 实战示范篇 当我被对方抓着肩膀时 当我被对方按着颈项时 当对方向我胸部施袭时1 当对方向我胸部施袭时2 当对方向我胸部施袭时3 当对方向我冲来时 当对方向我拳击时1 当对方向我拳击时2 当对方向我拳击时3 当对方向我拳击时4 当对方向我拳击时5 当对方向我拳击时6 当对方向我拳击时7 当对方向我拳击时8 当对方向我拳击时9 当对方向我拳击时10 当对方向我拳击时11 当对方向我拳击时12 当对方向我肘击时1 当对方向我肘击时2 当对方向我肘击时3 当对方向我肘击时4 当对方向我肘击时5 当对方向我肘击时6 当对方向我肘击时7 .....5 突破写真篇6 Cherry生活篇作者感言

<<女子空手道>>

章节摘录

插图

## <<女子空手道>>

### 编辑推荐

这是本为女性朋友们度身订造的空手道学习书籍。

它根据大多数女性的一般身体素质，以及她们在个人生活实际可以或愿意花在练武的时间，定出了这套真正合适、真正对她们有帮助的空手道。

此外，本书还以维美的写真图片，配合通俗易懂的语言，为读者介绍各个动作的步骤，保证读者既能读得开心，学得也能开心。

<<女子空手道>>

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>