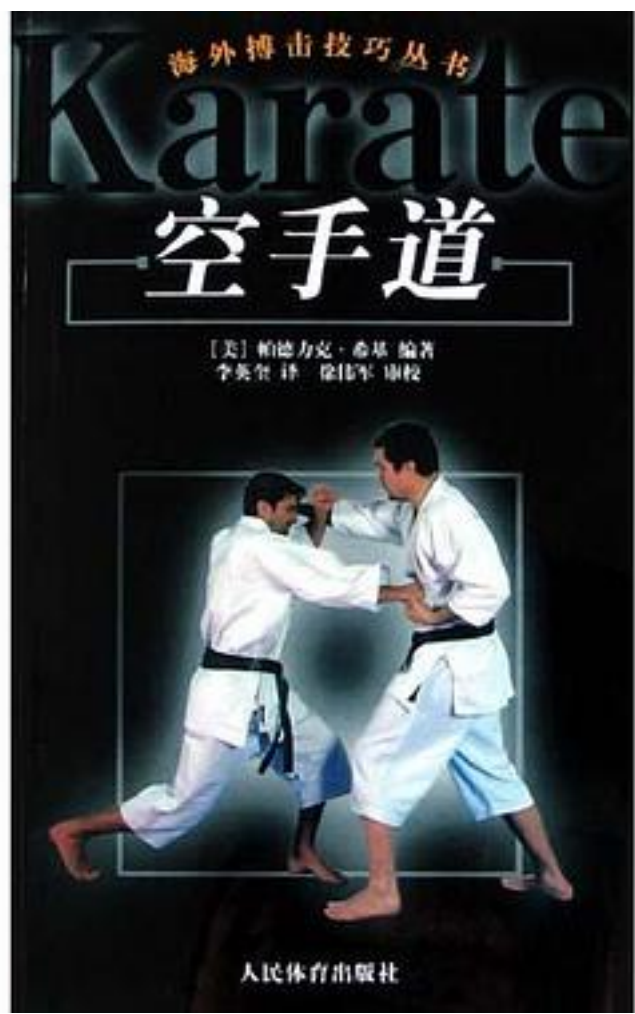


空手道



[空手道_下载链接1](#)

著者:萨纳蒂·斯密特

出版者:明天出版社

出版时间:2003-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533242787

本书由经验丰富的空手道教练执笔撰写，地空手道运动的训练提供了详尽的、阶梯式的

指导，详细地讲述了该如何练习冲拳、踢打、防守等基本技术，如何进行技术的组合等高级技巧。此外，本书对如何参加空手道运动比赛提供了指导性的建议。书中所有的训练步骤，都配有精确而漂亮的插图和照片。

作者介绍:

目录: 1 简介
2 准备阶段
3 技术要素
4 学习基本技术
5 型和组手
6 空手道体育运动
7 空手道和自卫
联系方式
术语汇编
· · · · · (收起)

[空手道_下载链接1](#)

标签

评论

[空手道_下载链接1](#)

书评

[空手道_下载链接1](#)