

白领丽人徒手防身术



[白领丽人徒手防身术_下载链接1](#)

著者:刘同为

出版者:黑龙江科学技术出版社

出版时间:1901-1

装帧:

isbn:9787538844603

《白领丽人徒手防身术》的主要内容：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。

作者介绍:

目录:

[白领丽人徒手防身术_下载链接1](#)

标签

1

评论

[白领丽人徒手防身术_下载链接1](#)

书评

[白领丽人徒手防身术_下载链接1](#)