

实用散手道教程.散手道脚踢阐秘



[实用散手道教程.散手道脚踢阐秘 下载链接1](#)

著者:杨维

出版者:安徽科学技术出版社

出版时间:2004-5

装帧:平装

isbn:9787533729646

本教程为第一套散手道之中文版教材，国际能用。

名家精彩示范，当代武术名家杨维博士主编，国际武术散手道联盟技术委员会审定、规范，权威，可信。

编排系统、科学、新颖，图文并茂，配置了全程详细的训练计划与内容，便于教学，易于自学，能确保学员有质量地吸收散手知识之精华。

对使用本教程的读者，杨维博士将给予免费答疑、免费面授，并指导您如何轻松、快捷地获取散手道段位。

作者介绍:

目录: 第一单元 脚踢技术概述
一、脚踢技术与分类

- 二、脚踢部位与名称
- 三、脚踢攻击与目标
- 四、脚踢蹬击与优势
- 五、脚踢技术与配合
- 综合测试
- 第二单元 前踢类脚踢技术
- 第一课 前弹踢技术
- 第二课 前勾踢技术
- 第三课 前蹬踢技术
- 第四课 前点踢技术
- 第五课 前劈踢技术
- • • • • (收起)

[实用散手道教程.散手道脚踢阐秘_下载链接1_](#)

标签

评论

[实用散手道教程.散手道脚踢阐秘_下载链接1_](#)

书评

[实用散手道教程.散手道脚踢阐秘_下载链接1_](#)