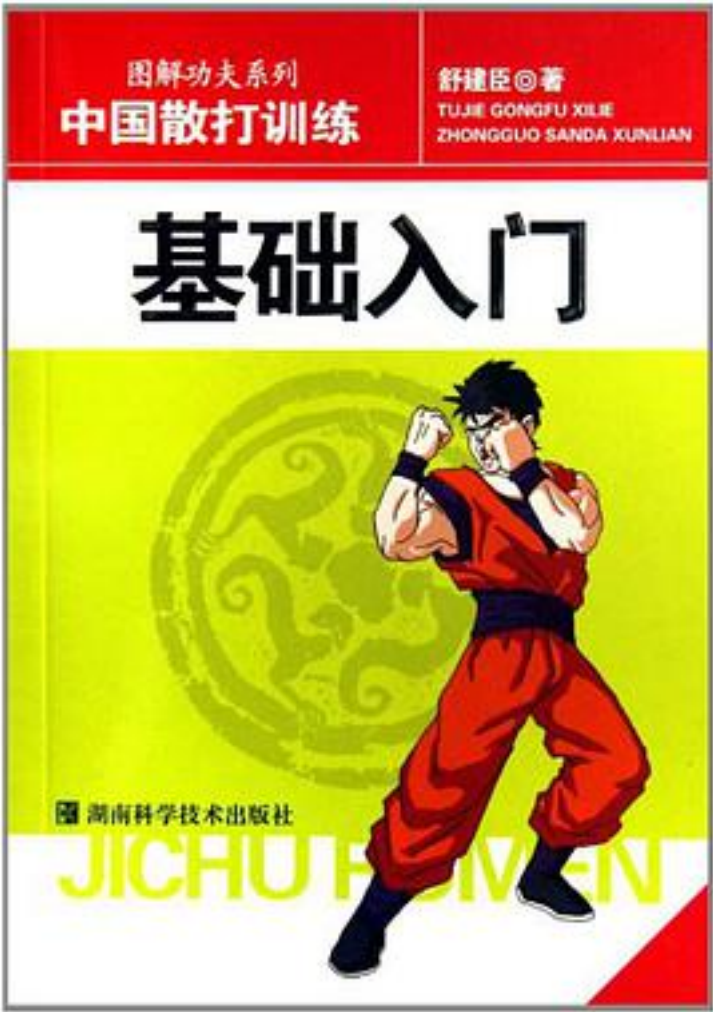


基础入门



[基础入门_下载链接1](#)

著者:舒建臣

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2007-3

装帧:简装本

isbn:9787535747358

《中国散打训练:基础入门》内容简介：《中国散打训练》丛书全面介绍了散打运动内

容，以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主。系统介绍了散打理论、训练方法、技法等。丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。

本册为《中国散打训练》之《基础入门》。

作者介绍:

目录:

[基础入门_下载链接1](#)

标签

评论

[基础入门_下载链接1](#)

书评

[基础入门_下载链接1](#)