

女子防身术



[女子防身术_下载链接1](#)

著者:宋勤

出版者:体育大学

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787811007091

女子防身术是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法，以制服对方，保护自己为目的的专门技术。防身术中的奇妙招法，实质上是中华武术的精华“集锦”。

《女子防身术》把武术中稳中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造、完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记、易学的特点。

作者介绍:

目录:

[女子防身术_下载链接1](#)

标签

体育

生活

评论

很生动形象的图，而且很清晰，内容也很实用，有机会找人来试试

[女子防身术_下载链接1](#)

书评

[女子防身术_下载链接1](#)