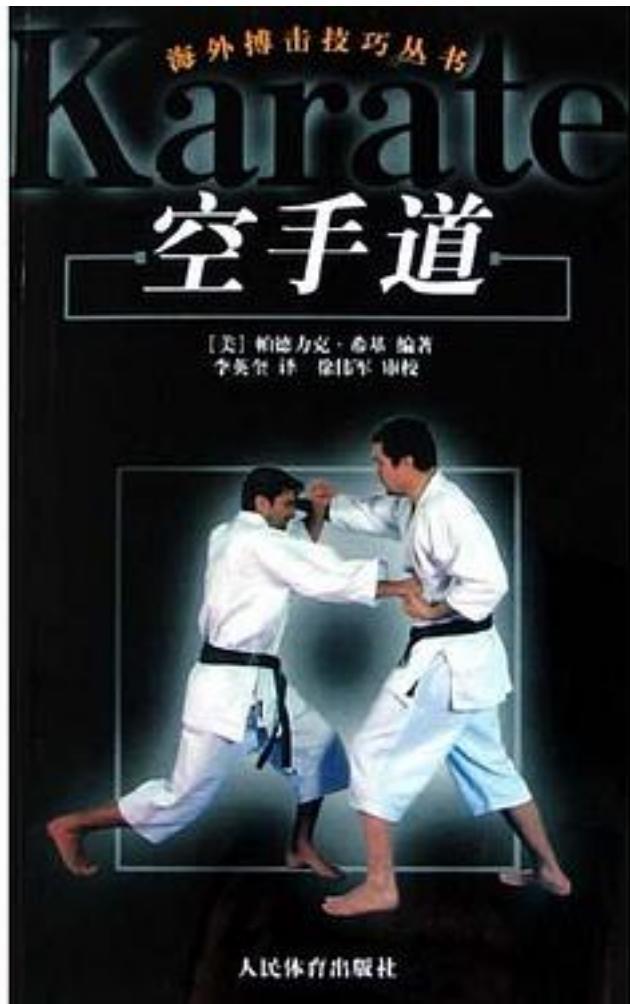


空手道



[空手道 下载链接1](#)

著者:倪为明

出版者:成都时代

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787807056768

《空手道》通过连续的照片详细地讲解了从空手道的基本套路、基本进攻技法：包括：

手技、足技以及格斗、移动等内容，并对空手道的流派、内涵、国际组织等都做了详细的介绍。书中的30多帧全彩图片展示了其动作细节，图文并茂、循序渐进，不仅让你学会、掌握护身之技，更使你达到超越胜败的精神境界！空手道是日本的拳术，也可称之为~~空手~~武术。是由距今五百年前的古老格斗术和中国传入日本的拳法揉合而成的。

作者介绍：

目录: PART 1 空手道の基本技术 第1教程 初学者必知の礼仪\着装&护真 礼仪 立礼 正坐 跪礼 正确の着装 护真 第2教程 必要の热身运动与独特的呼吸方法 热身运动 腰部运动 转膝 一字压胯 左右拉臂 体前屈 颈部运动 呼吸方法 运气 快吸轻呼 第3教程 变化无穷の基本手技 握拳方法 正拳 锤拳 反拳 平拳 手刀 背刀 底掌 贯手 背手 鸡头 腕刀 表小手 裹小手 肘 熊手 第4教程 基本の立法 平行立 闭足立 八字步 结立 前屈立 后屈立 骑马立 后交叉立 猫足立 V字立 三战立 半月立 四股立 鶲足立 PART 2 空手道の基本技法 第5教程 足攻击部位与一招制敌の基本足技 足の攻击部位 虎趾 足刀 脚跟 足背 脚趾 头膝 一招制敌の基本足技 前蹴 横蹴 外摆踢 后蹴 膝蹴 二段蹴 飞蹴 第6教程 刚柔并济の基本受技 上段受 中段外受 中段内受 下段受 托受 底掌受 十字受 脚底扫受 小腿胫骨挂受 挂受 转受 足刀压受 第7教程 威力强颈の基本突破 正拳突 额头突 手刀突 第8教程 灵活多变の基本移动 三战立拳突移动 前屈立正拳突移动 前屈立正拳逆突移动 四股立45°受突移动 四股立45°四本移动 PART 3 空手道の组手 第9教程 攻防兼备の基本组手上段受中段逆步冲拳 中段内受上段逆频冲拳 中段外受逆步中段冲拳 下格挡中段冲拳 脚底扫挡足刀中段踢 外摆踢中段前回 第10教程 无限制の一本组手 一本组手Ⅰ 一本组手Ⅱ 一本组手Ⅲ 一本组手Ⅳ PART 4 形、测验功力の试割与实用徒手防身术 第11教程 形 平安初段 平安二段 第12教程 试割 肘击破两块木板 小腿胫骨踢破三块木板 右手刀击碎两块木板 第13教程 防身术 当对方过来抓手时 当对方过来推肩时 当对方以手搭肩时 当对方从后面抱住时 当对方过来抓衣领时 PART 5 空手道の身体素质锻炼 第14教程 柔韧、力量练习 柔韧练习 力量练习 徒手锻炼法 器械锻炼法 第15教程 速度、速度力量练习及间歇和循环练习 空手道の必知 空手道本溯源 空手道の发展与现状 空手道の流派 空手道の内涵及作用 空手道の段位 国际空手道组织 空手道基本术语 空手道训练中的口令与专用名词的日语发音 运动伤害的处理

· · · · · (收起)

[空手道 下载链接1](#)

标签

评论

配图很生动,还附送一张光碟.但反正光靠这个有可能学得会.

[空手道 下载链接1](#)

书评

[空手道 下载链接1](#)