

搏击操



[搏击操_下载链接1](#)

著者:

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787807627722

《搏击操》主要介绍了搏击操的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术、动

作组合等。吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

《搏击操》为“搏击操”册。搏击操是有氧操的一种，它结合了拳击、泰拳、跆拳道、散打和太极拳的基本动作。遵循健美操的最新编排方法，在强有力的音乐节拍下，达到身体锻炼目的。

作者介绍:

目录:

[搏击操_下载链接1](#)

标签

搏击操

评论

[搏击操_下载链接1](#)

书评

[搏击操_下载链接1](#)