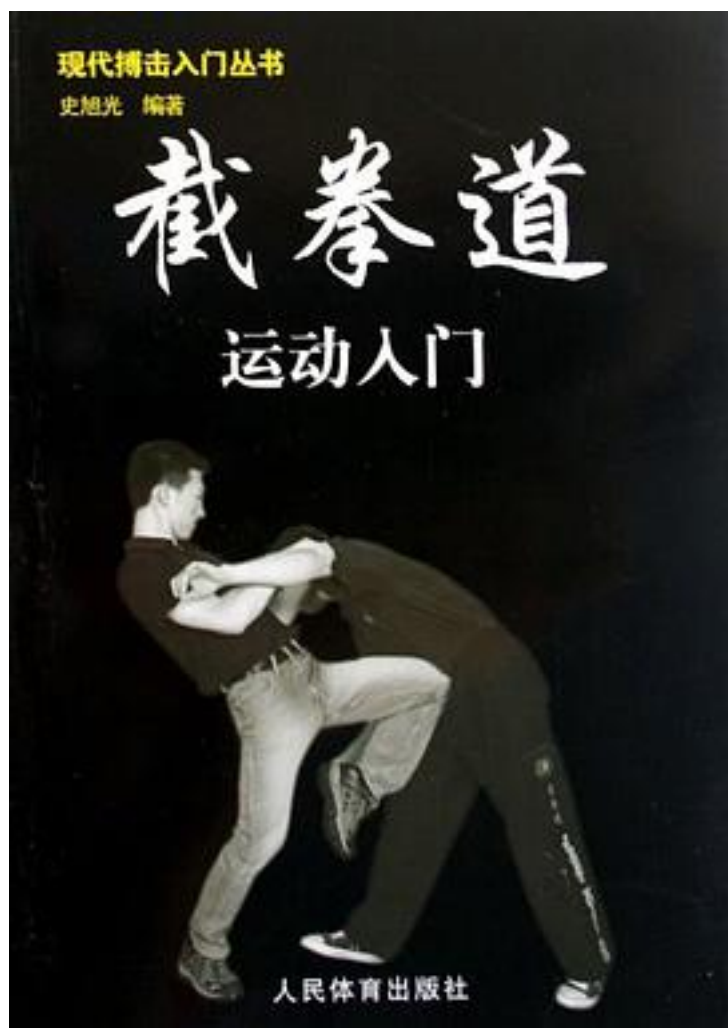


截拳道运动入门



[截拳道运动入门_下载链接1](#)

著者:史旭光

出版者:人民体育出版社

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787500936015

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广

大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

《截拳道运动入门》为丛书之一，介绍了截拳道运动的入门知识。

作者介绍:

目录: 第一章、概述
第二章、截拳道基本技术
第三章、截拳道攻击五法
第四章、截拳道体能与特质训练
· · · · · (收起)

[截拳道运动入门_下载链接1](#)

标签

儿童文学

评论

截拳道是直接进攻，防守，最好的防守是进攻

[截拳道运动入门_下载链接1](#)

书评

[截拳道运动入门_下载链接1](#)