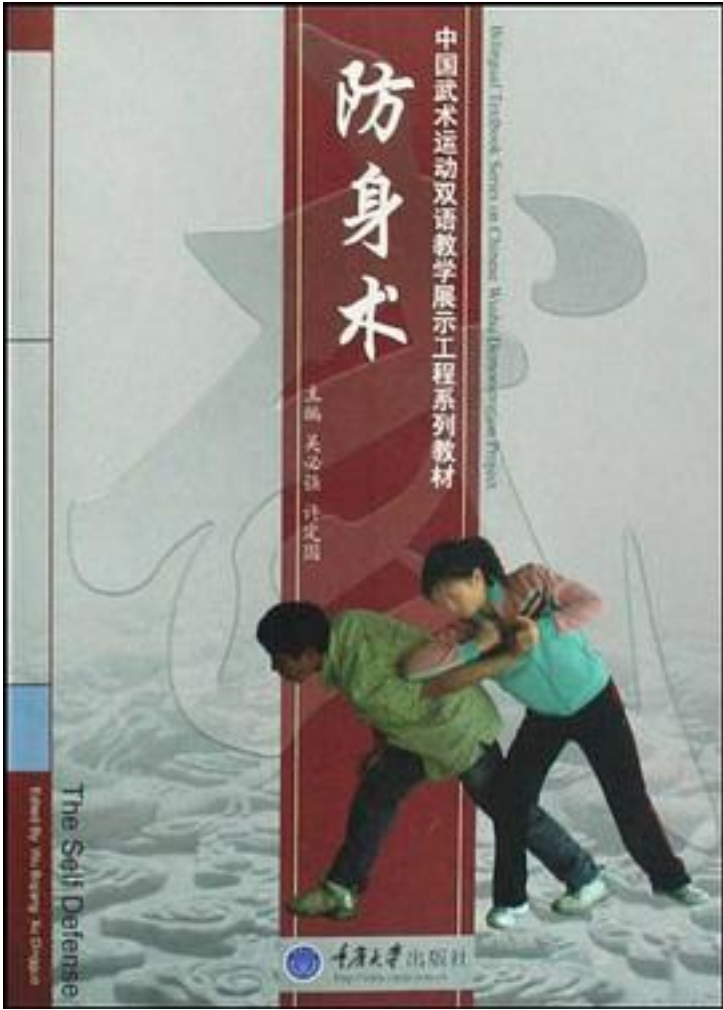


防身术



[防身术_下载链接1](#)

著者:次春雷

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546315089

《全民健身项目指导用书:防身术》主要内容：《全民健身项目指导用书》图文并茂，

实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《全民健身项目指导用书:防身术》为“全民健身项目指导用书”之《防身术》。

作者介绍:

目录:

[防身术_下载链接1](#)

标签

评论

[防身术_下载链接1](#)

书评

[防身术_下载链接1](#)