

<<搏击>>

图书基本信息

书名：<<搏击>>

13位ISBN编号：9787500919964

10位ISBN编号：7500919964

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：米切尔

页数：59页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<搏击>>

内容概要

本书以图为主，介绍了柔道、空手道、跆拳道等15种世界最流行的传统搏击武艺，清楚地展示了每种搏击的精髓。

书中强调了学习搏击的益处，如增强自律能力，提高协调性、柔韧性和体质。

精美的彩色图片，说明了基本动作和复杂的高级技术的运动过程的每一阶段，对每种捧法、踢法、

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>