

<<泰拳实战攻防技术>>

图书基本信息

书名：<<泰拳实战攻防技术>>

13位ISBN编号：9787500929581

10位ISBN编号：7500929587

出版时间：2006-11

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：舒建臣

页数：276

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>

<<泰拳实战攻防技术>>

内容概要

泰拳：实战攻防技术，ISBN：9787500929581，作者：舒建臣

<<泰拳实战攻防技术>>

书籍目录

第一章 泰拳的基础训练 第一节 泰拳的适应性训练 第二节 泰拳训练中的身体功击部位或保护部位 第三节 泰拳的呼吸训练 第四节 泰拳的精神修炼 第五节 泰拳的热身运动 第六节 泰拳的防守技法 第七节 泰拳的闪躲技法第二章 泰拳的实战搏击技术 第一节 时机的掌握 第二节 搏击距离的把握 第三节 泰拳的主动进攻技法 第四节 泰拳的连击技法 第五节 泰拳的防守反击 第六节 泰拳的自由组合战术第三章 泰拳搏击的战略战术 第一节 泰拳搏击的基本情况 第二节 泰拳的搏击战术 第三节 对付不同风格对手的战术第四章 泰拳著名拳师训练探秘第五章 泰拳的比赛规则

<<泰拳实战攻防技术>>

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>