第一图书网, tushu007.com

<<泰拳运动入门>>

图书基本信息

书名：<<泰拳运动入门>>

13位ISBN编号：9787500935452

10位ISBN编号：7500935455

出版时间：2009-8

出版时间：陶飞 人民体育出版社 (2009-08出版)

作者：陶飞

页数：159

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

内容概要

《现代搏击入门丛书-泰拳运动入门》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、中国式掉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。

第一图书网, tushu007.com

<<泰拳运动入门>>

书籍目录

第一章概述 第一节泰拳发展概况 第二节泰拳史料 第三节著名历史人物 一、乃克侬东 二、“ 断刀帕雅披猜 ” 第二章泰拳的文化特色 第一节拜师仪式 第二节拜师拳舞 第三节法术信仰和护身符 一、“ 蒙坤 ” 二、“ 巴加 ” 第四节伴奏乐器 一、爪哇笛 二、印度式双面鼓 三、镲 四、锣 第三章基本技术 第一节热身运动 一、雕颌 二、建通天道 三、龙甩尾 四、毁女腰 五、猛虎闯关 六、飞鹞绕巢 七、割稻拌月 八、御强敌 九、剜胸 第二节警戒姿势 第三节三宫步 一、预备式 二、提膝式 三、迈步式 四、截敌式 五、破敌式 第四节母招与子招 一、母招 二、子招 第五节拳法 一、刺拳 二、直拳 三、摆拳 四、上勾拳 五、平勾拳 第六节肘法 一、扫肘 二、挑肘 三、斜肘 四、砍肘 五、砸肘 六、反肘 第七节膝法 一、直膝 二、跳膝 三、飞膝 四、砸膝 第八节腿法 一、前踢 二、蹬踢 三、扫踢 四、鳄鱼摆尾

第一图书网, tushu007.com

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