

<<空手道>>

图书基本信息

书名：<<空手道>>

13位ISBN编号：9787807056768

10位ISBN编号：7807056762

出版时间：2008-6

出版时间：成都时代

作者：倪为明

页数：113

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>

<<空手道>>

内容概要

《空手道》通过连续的照片详细地讲解了从空手道的基本套路、基本进攻技法：包括手技、足技以及格斗、移动等内容，并对空手道的流派、内涵、国际组织等都做了详细的介绍。

书中的30多帧全彩图片展示了其动作细节，图文并茂、循序渐进，不仅让你学会、掌握护身之技，更使你达到超越胜败的精神境界！

空手道是日本的拳术，也可称之为空手武术。

是由距今五百年前的古老格斗术和中国传入日本的拳法揉合而成的。

<<空手道>>

书籍目录

PART 1 空手道の基本技術第1教程 初学者必知の礼仪\着装&护真礼仪立礼正坐跪礼正确の着装护真
 第2教程 必要の热身运动与独特の呼吸方法热身运动腰部运动转膝一字压胯左右拉臂体前屈颈部运动
 呼吸方法运气快吸轻呼第3教程 变化无穷の基本手技握拳方法正拳锤拳反拳平拳手刀背刀底掌贯手背
 手鸡头腕刀表小手裹小手肘熊手第4教程 基本の立法平行立闭足立八字步结立前屈立后屈立骑马立后
 交叉立猫足立V字立三战立半月立四股立鹭足立PART 2 空手道の基本技法第5教程 足攻击部位与一招
 制敌の基本足技足の攻击部位虎趾足刀脚跟足背脚趾头膝一招制敌の基本足技前蹴横蹴外摆踢后蹴膝
 蹴二段蹴飞蹴第6教程 刚柔并济の基本受技上段受中段外受中段内受下段受托受底掌受十字受脚底扫
 受小腿胫骨挂受挂受转受足刀压受第7教程 威力强颈の基本突破正拳突额头突手刀突第8教程 灵活多
 变の基本移动三战立拳突移动前屈立正拳突移动前屈立正拳逆突移动四股立45°受突移动四股立45°
 四本移动PART 3 空手道の组手第9教程 攻防兼备の基本组手上段受中段逆步冲拳中段内受上段逆频
 冲拳中段外受逆步中段冲拳下格挡中段冲拳脚底扫挡足刀中段踢外摆踢中段前回第10教程 无限制の一
 本组手一本组手 一本组手 一本组手 一本组手 PART 4 形、测验功力の试割与实用徒手防身术
 第11教程 形平安初段平安二段第12教程 试割肘击破两块木板小腿胫骨踢破三块木板右手刀击碎两块
 木板第13教程 防身术当对方过来抓手时当对方过来推肩时当对方以手搭肩时当对方从后面抱住时当对
 方过来抓衣领时PART 5 空手道の身体素质锻炼第14教程 柔韧、力量练习柔韧练习力量练习徒手锻炼
 法器械锻炼法第15教程 速度、速度力量练习及间歇和循环练法空手道の必知空手道本溯源空手道の发
 展与现状空手道の流派空手道の内涵及作用空手道の段位国际空手道组织空手道基本术语空手道训练
 中的口令与专用名词的日语发音运动伤害的处理

<<空手道>>

编辑推荐

《空手道》由成都时代出版社出版。

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>