第一图书网, tushu007.com

<<柔道>>

图书基本信息

书名：<<柔道>>

13位ISBN编号：9787883528197

10位ISBN编号：788352819X

出版时间：2012-6

出版时间：大连音像出版社有限公司

作者：陈建国 著

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

本教程的主要特点在于：全面和详细地解析当前柔道竞技比赛中的常用动作，并按照世界柔道运动竞技标准的提升对许多基础动作做了细节上的改进。
是广大柔道教练员、运动员、裁判员的专业参考教程。
热身练习、倒地练习、破势、基本手法与抓法、交手与步法……必学的柔道基础技完整解析。
单手背负投、双手背负投、大腰、大外刈、大内刈、扫腰……实战交战的技法全面示范，图文精析揭示东瀛“柔道”国技精髓。
DVD同步演示教学：柔道锦标赛冠军、金牌教练示范，基础与实战技法精彩传授。

编辑推荐

被尊为日本国术的世界武道精粹，最权威的柔道基础与“实战技”战术教程。
“东瀛国术”柔道的最佳技战术图解教程，来自柔道之国的最强决斗术，武士必修的搏斗术。

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