

《81招保安格斗法》

图书基本信息

书名：《81招保安格斗法》

13位ISBN编号：9787810038836

10位ISBN编号：7810038834

出版时间：1999-01

出版社：北京体育大学出版社

作者：乔凤杰

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

目录

前言

第一章 徒手格斗法

第一节 其木技术

第二节 徒手对徒手格斗技法

第三节 徒手对器械格斗技法

第二章 短棍格斗法

第一节 其木技术

第二节 短棍对徒手格斗技法

第三节 短棍对器械格斗技法

第三章 皮带格斗法

第二节 皮带对徒手格斗技法

第三节 皮带对器械格斗技法

第四章 81招保安格斗法

第五章 保安格斗训练的原则与方法

第一节 保安格斗训练的原则

第二节 保安格斗训练的方法

第六章 一般格斗及保安格斗训练的步骤及手段

第一节 技法训练的步骤及手段

第二节 身体训练的内容及手段

第三节 保安格斗训练的内容及手段

《81招保安格斗法》

精彩短评

1、入门的话还行

《81招保安格斗法》

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:www.tushu000.com