

《柔道术》

图书基本信息

书名：《柔道术》

13位ISBN编号：9787563218608

10位ISBN编号：7563218602

出版社：孙波 大连海事学院出版社 (2005-06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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《柔道术》

书籍目录

第一章 柔道文化第二章 柔道入门第三章 手技训练第四章 足技训练第五章 腰技训练第六章 舍身技训练第七章 抱压技训练第八章 绞技训练第九章 关节技训练第十章 柔道与肢体损伤第十一章 柔道场地及设施第十二章 裁判与基本规则第十三章 柔道训练与身心特征参考文献

《柔道术》

编辑推荐

本书以“跟我学”的教学形式，由柔道文化、技术动作教学、规则学习、柔道运动损伤、学术研究等形式构成。全书图文并茂，深入浅出，注重理论联系实际，适合作为高校体育教材，也可作为体育爱好者的学习参考读物。

《柔道术》

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：www.tushu000.com