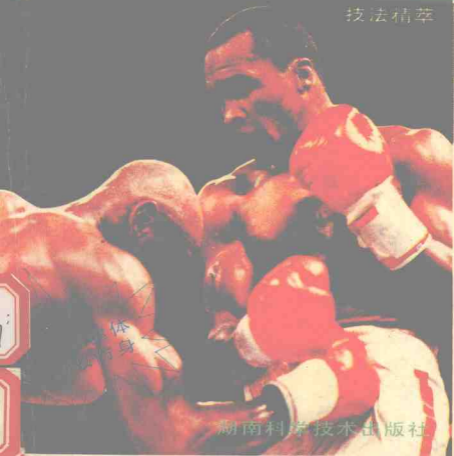


海外著名武功丛书

● 最佳

拳击术

技法精萃



湖南科学技术出版社

● 海外著名武功丛书

最佳

拳击术技法精萃

张立德 杨其元 编译

彭继辉 英文审校

内容简介

本书以简练的语言介绍了业余拳击运动的基本功,阐明了比赛中常用的各种拳法的原理与技术,使用中可能出现的偏差与失误,攻击与防守的技巧,各种拳法的组合运用以及在擂台上使用的智谋与策略等拳击运动员必须掌握的知识。尤其值得一提的是,本书以较多的篇幅介绍了拳击运动员各专项身体素质与快速提高拳击技术的最佳训练方法,外国拳手抗打能力的培养方法及我国独特的抗打气功功法,拳手恢复体能的方法等。此外,还用一定的篇幅介绍了业余拳手的选材,拳手常见损伤和处理方法。本书还收编了部分英汉拳击词汇,供广大拳击爱好者阅读外文资料时参考。因此,本书与同类书比较具有独立和完整的体系,适合作为拳击培训教材,尤其适合广大拳击爱好者自学拳击技术时参考和阅读。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>