



QUANJI

扎卡 编著

拳 击



人民体育出版社

拳 击

扎卡 编著

人民体育出版社

前 言

多年的拳击运动生涯和教学工作，使我积累了许多实战技术和教学经验。两年前，我开始对自己的训练日记和比赛记录进行整理，直到今天终于编写完成了这本职业拳击教材。

本书专业性强，图片量大，不论是职业拳手、业余拳手还是初学者都可以参照本书训练和学习。

书中，图片与文字一一对应，并且在复杂的动作上采取了不同的方位进行拍摄，使读者更能清楚地看懂技术动作。

在语言上，本书所有的拳击术语都配有英文，使读者在学习与训练中能够体会到西洋拳的原汁原味。

本书介绍了职业、业余的拳击装备和多种时尚、实用的姿势，包括适合各种身体类型的拳击姿势、灵活多变的步法、十余种犀利的拳法、牢固扎实且变换自如的防守、复杂而有节奏的组合拳等。在第三章拳台策略与拳击风格中，介绍了真真假假的进攻策略、虚虚实实的防守反击、诱敌上当的懒散防守、主动搂抱和挣脱搂抱的技术，告诉读者如何与各种身体类型的拳手比赛，以及当自己在围绳边、角落里时，怎样应用各种策略。由于职业拳击与业余拳击（奥运会拳击）的不同，本书还介绍了许多只有在职业比赛中才能看得到的拳法和防守方法，同时也介绍了业余拳击与职业拳击在比赛中的区别。

在本书第四章的训练步骤中还介绍了一些辅助性的训



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/>