

《快使用双节棍》

图书基本信息

书名：《快使用双节棍》

13位ISBN编号：9787540438593

10位ISBN编号：7540438592

出版时间：2007-1

出版社：湖南文艺出版社

作者：运动.能工作室

页数：119

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.tushu111.com

《快使用双节棍》

内容概要

《快使用双节棍》

作者简介

运动·能工作室，提供运动图解技术和运动健康图书选题策划和制作，本工作室由国家级的权威运动专家教练组成的顾问团队和时尚的平面设计师联袂组合，用精准的文字和时尚的插图并以交互式的多媒体表达方式为读者展现运动的美和健康的力量。

《快使用双节棍》

书籍目录

第一章 死磕双截棍 第一节 永远的大杀器 双节棍的保养 第二节 该出手，才出手 勇敢的心 雷霆一击 第三节 死神之舞 步法准备 实战步法练习第二章 狂战士速成 第一节 身体武器 戒备姿势 第二节 躲避子弹的本钱 第三节 力量是看得见的第三章 狂练双截棍 第一节 菜鸟起飞 握棍 出棍 双节棍戒备势 第二节 双节棍必杀技 点射 狂劈 狠撩 横扫 挥舞 变换 反弹 收棍 第三节 秀棍第四章 大敌当前 第一节 单挑 连续攻击 叠棍的攻击 第二节 破群狼 正面攻击 两侧夹击 腹背受敌 第三节 以守为攻第五章 单棍更疯狂 第一节 单棍格斗教室 握棍 持棍 单棍的基本棍招 短棍的基本棍招 第二节 伸缩棍

《快使用双节棍》

章节摘录

插图：

《快使用双节棍》

精彩短评

- 1、很好的一本双节棍书籍，具有现代感，而且在保持深度的同时浅显易懂
- 2、内容不错，但装订不紧，非常容易掉页
- 3、有点太空了,感觉好薄啊!有点太花哨了.
- 4、书的内容蛮好的，就是破了几页。
- 5、写的不好！！！！让人看不懂。
- 6、当当网的图书，吾唯一选择
- 7、这本书介绍的太简单了，有点上当的感觉。
- 8、书到的速度很快，包装不错，快递也挺好。就是书皮的膜有点没压好，出了好多气泡，影响美观，好像还折了一点。
- 9、挺好，但没有给我发票
- 10、之前就很喜欢这本书，在图书馆借阅过，之后不过瘾于是买了，确实不错！！！！

《快使用双节棍》

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.tushu111.com