

<<健身防身柔道>>

图书基本信息

书名：<<健身防身柔道>>

13位ISBN编号：9787504851024

10位ISBN编号：7504851027

出版时间：2009-2

出版时间：沈志坤 农村读物出版社 (2009-02出版)

作者：沈志坤

页数：103

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健身防身柔道>>

### 内容概要

《健身防身柔道》介绍了柔道基本知识和基础动作，可供读者阅读参考。  
柔道运动是现代奥林匹克运动会的正式比赛项目，起源于日本，由日本柔术演变发展而来。  
柔道运动是一项可以增强人们体质、锤炼人们精神、提高人们警觉和应变能力、增强人们自信和意志力的体育运动，是一种具有自卫和防御技能的运动。

<<健身防身柔道>>

作者简介

沈志坤，北京体育大学柔道项目专业教师，体育世家出身。

1986年王德英先生招入北京体育大学竞技体育运动学校，1991年考入北京体育大学，毕业后留校任教

。1997年完成体育教育与运动训练硕士研究生主要课程学习，2005年韩国体育大学留学1年，2007年借调北京奥组委体育部担任项目策划。

先后获得过北京体育大学优秀运动员称号、北京体育大学运动训练系优秀训练奖、北京体育大学课堂教学质量评估优秀奖等荣誉，在北京奥运会的筹办和赛后总结考核中两度被优秀。

<<健身防身柔道>>

书籍目录

一、柔道运动基本知识概述二、柔道运动基本动作概述三、常用的基本技术四、常用的联络方法

<<健身防身柔道>>

编辑推荐

《健身防身柔道》是健身流行风系列之一。

<<健身防身柔道>>

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:<http://www.tushu007.com>