第一图书网, tushu007.com

<<健身防身跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<健身防身跆拳道>>

13位ISBN编号：9787504845771

10位ISBN编号：7504845779

出版时间：2007-1

出版时间：中国农业（农村读物）

作者：姚强，沈萌芽主编

页数：202

字数：150000

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

<<健身防身跆拳道>>

内容概要

跆拳道是一项从朝鲜半岛流传到世界各地的健身、防身、修身、养性的集于一身，以礼仪、忍耐、克己、廉耻、百折不屈五大精神为世人尊崇。
目前，全世界已拥有6500万练习者，现今跆拳道项目已经是奥运会以及亚运会的正式项目。
国家体育总局从中华人民共和国全国第九届运动会把跆拳道项目列为正式比赛项目。
　跆拳道能够培养超强的意志品质和百折不屈的精神，练就明理诚心的高素质和强健的体魄，塑造时尚完善的体形，并能提高自信心，树立坚忍不拔、自强不息和有礼貌的高尚人格。
塑造充满活力、有爱心的现代人。
　随着2000年陈中，2004年陈中、罗微在奥运会上勇夺金牌为国争光，跆拳道已经成为全国人民熟悉和喜爱的健身运动项目。

作者简介

姚强，原国家队运动员，现任北京跳台拳道队总教练，国家队主教练，培养了3名国际健将及12名国家级运动健净，其中刘哮波获中国男子第一枚国际大赛冠军，宗绍娟获亚洲锦标赛冠军和世界军人运动会冠军；罗微获世界锦标赛冠军和雅典奥运会冠军。
2004年被国家体育总局授予“体育教练员荣誉奖章”。

<<健身防身跆拳道>>

书籍目录

序我爱跆拳道 一 跆拳道的产生 二 现代跆拳道 三 现代跆拳道的特点 四 现代跆拳道的精神气质跆拳道修炼中应注意的问题 一 修炼中注意的问题 二 具体练习时的注意事项 三 练习原则跆拳道的使用部位和技术 一 跆拳道的要害 二 跆拳道的使用部位和技术跆拳道的基本步型 一 准备姿势 二 马步 三 弓步 四 后弓步 五 前平步 六 虎步 七 交叉步 八 并步 九 鹤腿立跆拳道的准备姿势 一 基本手型 二 基本步型跆拳道基本实战步法 一 前进的步法 二 后退的步法 三 原地步法跆拳道基本技术跆拳道的相关技术跆拳道的基本战术跆拳道品势奥运冠军罗微及其教练的示范动作跆拳道晋级标准

第一图书网, tushu007.com

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