

<<跆拳道技巧>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道技巧>>

13位ISBN编号：9787508718408

10位ISBN编号：7508718402

出版时间：2008-2

出版时间：中国社会出版社

作者：尚迎秋

页数：209

字数：152000

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>

<<跆拳道技巧>>

内容概要

跆拳道是东亚地区，特别是朝鲜半岛古老的民间技击术，是一项运用手脚技术进行搏击格斗的朝鲜民族传统的体育项目。

它由品势（拳套）、搏击、功力检验三部分内容组成。

跆拳道在引进与吸收中国的传统武术及日本空手道的基础上，创新与发展起来的一门独特武术，具有较高的防身自卫及强壮体魄的实用价值。

本书讲述的是跆拳道基本技巧。

<<跆拳道技巧>>

书籍目录

知识篇 1 跆拳道概述 1.1 何谓跆拳道 1.2 跆拳道的发展简史 1.3 跆拳道的特点和作用 1.4 跆拳道的礼仪与精神 1.5 跆拳道的节奏与发声 1.6 跆拳道运动的段位标准及要求 1.7 跆拳道运动在国际上的发展 1.8 跆拳道运动在中国的传播与发展 2 跆拳道的基础训练 2.1 准备活动的作用 2.2 准备活动的练习方法技能篇 3 跆拳道的基本技术 3.1 跆拳道实战使用部位 3.2 跆拳道实战的基本姿势 3.3 跆拳道实战的基本步型和步法 4 跆拳道比赛的实用技术 4.1 跆拳道比赛的进攻技术 4.2 跆拳道比赛的防守技术及战例 4.3 跆拳道比赛的防守反击技术及战例 4.4 跆拳道比赛的战术性技术组合训练篇 5 跆拳道技术训练的方法和手段 5.1 跆拳道技术训练方法与手段的概念 5.2 跆拳道技术训练的主要方法 5.3 跆拳道技术训练的主要手段 5.4 跆拳道技术训练应注意的几个问题 6 跆拳道比赛的战术知识 6.1 跆拳道比赛的战术原则 6.2 跆拳道比赛的战术能力 6.3 跆拳道比赛的战术种类 6.4 跆拳道比赛的战术训练 7 跆拳道专项身体素质及其训练 7.1 跆拳道专项身体素质训练的原则 7.2 跆拳道力量素质训练 7.3 跆拳道的柔韧素质训练 7.4 跆拳道的速度素质训练 7.5 跆拳道的耐力素质训练 7.6 跆拳道的灵敏、协调素质训练 8 跆拳道运动的心理训练

<<跆拳道技巧>>

编辑推荐

《跆拳道技巧》由中国社会出版社出版。

<<跆拳道技巧>>

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>