

<<跆拳道>>

图书基本信息

<<跆拳道>>

内容概要

跆拳道是一项风靡世界的格斗技击运动。

近年来，这项运动深受世界各地人们尤其是年轻人的欢迎。

本书由经验丰富的跆拳道高手执笔撰写，对跆拳道运动的训练提供了详尽的、阶梯式的指导，详细地讲述了跆拳道技术体系中最正宗、最精华、最实用的动作和最高级的技巧。

此外，本书深入揭示了跆拳道运动在促进身心健康、陶冶情操、磨练意志等方面所独具的社会价值。

书中所有的训练步骤，都配有精确而漂亮的插图和照片。

对于初学者，本书是实用的工具书。

对于有经验者，它也是有价值的参考书。

<<跆拳道>>

作者简介

查尔斯·斯蒂潘是一位有经验的六段黑带持有者，从事武术事业30余年，师傅是著名的孙介裴。他经常在美国东部的跆拳道比赛中担当评委、裁判和比赛指导。他获得过北美跆拳道冠军和全美公开赛冠军，并且两次获此荣誉。

斯蒂潘曾在杂志上发表过多篇文章，其中有《解说空手道》、《黑带》、《传统跆拳道》和《跆拳道时代》。

<<跆拳道>>

书籍目录

- 1 入门 追溯跆拳道的历史，打开跆拳道道场的门，跆拳道在世界上的传播。
 - 2 开篇 介绍学习跆拳道的基本要点。
如何正确地选择老师，如何穿着以及遵守跆拳道的基本规则和跆拳道道场的礼节。
 - 3 学习基本知识 介绍跆拳道的第一堂课及握拳、系腰带、利用嗓音的基本知识。
 - 4 跆拳道的基础课 学习作为跆拳道基础的基本姿势，防止常犯的错误。
 - 5 提高技巧 学习基本的格挡方式。
进行招式，上步、手的主要和技巧和格挡的策略的训练。
 - 6 踢打与击破 掌握极有威力的踢打和击破和动作，这是从事竞技训练的重要一环。
 - 7 跆拳道运动和自我防卫 介绍比赛场中的跆拳道，学习如何运用自我防卫的技巧。
- 跆拳道常用术语国际跆拳道组织

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>