第一图书网, tushu007.com

<<少儿跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<少儿跆拳道>>

13位ISBN编号：9787807055877

10位ISBN编号：7807055871

出版时间：2007-9

出版时间：成都时代出版社

作者：杨龙

页数：89

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《少儿跆拳道：基础入门》是入门篇，青少年骨骼比较柔软，在日常生活中，由于写作业坐姿不正，站姿不正或长期用一侧肩膀背书包等，骨骼非常容易变形。
通过跆拳道柔韧训练和动作训练，有助于防止驼背、脊柱侧曲，可使孩子体形更匀称、健美、挺拔。
少儿跆拳道能开发智力，培养吃苦耐劳、坚韧不拔、自强不息的精神，养成谦逊、宽容、认真、上进、负责的优良品质，塑造完美的人格和强健的体魄，提高自信。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 尚武重礼韩国武道文化—跆拳道2 少儿跆拳道训练点点通3 少儿跆拳道基本技术[初级班]4 少儿体能训练[初级班]5 品势之太极八章、太极一章太极二章太极三章太极四章附录

章节摘录

插图

编辑推荐

《少儿跆拳道:基础入门》图文并茂，详细地向读者讲解了少儿跆拳道的基础入门动作和实战组合技巧，由易到难，循序渐进，是少儿练习跆拳道的首选好教材。

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