

<<跆拳道双节棍>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道双节棍>>

13位ISBN编号：9787807056119

10位ISBN编号：7807056118

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：中映良品

页数：136

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>

## <<跆拳道双节棍>>

### 内容概要

双节棍软中带硬、柔中有刚、携带方便，是一种精简实用的奇门兵器，熟练后挥棍可产生极强的杀伤力，将它用于防身自卫是最佳选择。

练习双节棍的要素应为：拳棍结合、棍步结合、战术结合、长短结合、简朴精炼、奇诡多变、连环攻击、潇洒威猛。

《跆拳道双节棍》所介绍的“跆拳道双节棍”完美融合了韩国跆拳道的武术精髓和中国双节棍的技法精华，可谓是强强联手：双节棍重手法，跆拳道重腿法，两者结合后威力无比。

《跆拳道双节棍》由具多年执教经验的世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段杨龙教练亲身示范，从教学和训练角度出发。

<<跆拳道双节棍>>

作者简介

WTF世界跆拳道联盟黑带九段  
金基洞博士（韩国）

<<跆拳道双节棍>>

书籍目录

1 传奇武器，不老时尚-双节棍2 双节棍单项技巧练习3 基本攻守套路训练4 提升战力的必练攻击术5 高手晋级的葵花宝典

<<跆拳道双节棍>>

章节摘录

插图

## <<跆拳道双节棍>>

### 编辑推荐

当新世纪的帷幕拉开，知识经济的朝霞满天，全球化的惊涛拍岸，我国依然“入世”“与狼共舞”“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。

申奥的成功，抗击“非典”的胜利，使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。

《现代运动训练方法》系列丛书正是从这种意义上将千千万万的运动训练经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度和耐力、现代灵敏与柔韧、现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

本书附光盘1张。

<<跆拳道双节棍>>

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>