第一图书网, tushu007.com

# <<女子跆拳道初级教程快速入门>>

## 图书基本信息

书名：<<女子跆拳道初级教程快速入门>>

13位ISBN编号：9787810515191

10位ISBN编号：7810515195

出版时间：2002-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军

页数：278

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

## 内容概要

本书作者刘卫军系中国第一位格斗专业硕士，对柔道的训练与教学有独到之处。
本书从女子最关注的问题出发，对女子跆拳道初级练习者该如何达到一定的标准进行了总结，既可以作为女子跆拳道初级练习者自学的参考教材，也可作为参加跆拳道俱乐部系统训练的练习指南。

## 作者简介

刘卫军，男，1992年毕业于北京体育学院，中国第一位格斗专业硕士研究生。
现为北京体育大学跆拳道校代表队教练，摔跤、柔道专业讲师，柔道国家级裁判。
在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，并先后出版了《跆拳道》教材、《摔跤》教材、《体育知识辞典》等专著，及《跆拳道实用100招》、《擒拿实用100招》、《摔跤制敌绝招》、《柔道制敌绝技》《防身自卫一招绝——摔法》、《防身自卫一招绝——擒拿》、《防身秘招》、《摔跤入门》、《柔道快速入门》等20种音像教材。

## 书籍目录

知识篇 第一章 女子练习跆拳道——入门须知 第二章 女子练习跆拳道的特点和优势训练篇 第三章 女子跆拳道第一训练步骤 第四章 女子跆拳道第二训练步骤 第五章 女子跆拳道第三训练步骤 第六章 女子跆拳道第四训练步骤 第七章 女子跆拳道第五训练步骤 第八章 女子跆拳道第六训练步骤 第九章 女子跆拳道第七训练步骤 第十章 女子跆拳道第八训练步骤 第十一章 女子跆拳道第九训练步骤

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