

<<跆拳道技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810517201

10位ISBN编号：7810517201

出版时间：2004-6-1

出版时间：体育大学出版社

作者：刘卫军

页数：207

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>

<<跆拳道技巧图解>>

内容概要

《跆拳道技巧图解》特色： 刺激、精彩、刚劲、潇洒—— 修身、养性、健身、防身——
这就是跆拳道，一项风靡全世界的格斗技击运动，一个你肯定喜欢的项目！

跆拳道—— 为什么它刚刚传入中国几年时间，我们就有了奥运会冠军？

为什么现在许许多多的年轻人把练习跆拳道作为一种时尚，它的魅力到底在哪里？

为了练习者在开始练习时就不走弯路，本着求真、求实的原则，本书概括了跆拳道技术体系中最正宗、最精华、最实用的动作，配以详细准确的图解说明，让动作一目了然，从而使读者能够一看就懂，一练就会。

<<跆拳道技巧图解>>

作者简介

刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，继而成为我国第一位格斗专业硕士研究生，后又攻读了博士学位。

现为北京体育大学摔跤、柔道专业讲师，跆拳道校代表队教练，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专业、摔跤专业本科生的第一本专项教材《跆拳道》、《摔跤》，还出版了《女子跆拳道初级教程》、《女子跆拳道高级教程》《体育知识辞典》等专著，出版了《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》等三十余盘格斗方面的音像教材。

<<跆拳道技巧图解>>

书籍目录

以武会友，开篇共读入门必读第一章 最直接有效的技击——前踢第二章 最有渗透力的技击——横踢第三章 最有巧力的技击——后踢第四章 最有威力的技巧——劈腿第五章 最潇洒的技击——后旋踢第六章 最精彩有效的技击——双飞踢第七章 最实用的技巧——侧踢第八章 最不可思议的技击——旋风踢第九章 最体现灵巧的技击——侧摆踢第十章 最防不胜防的技击——冲拳第十一章 最无时不在的技击——防守第十二章 品势——太极八章附录：跆拳道竞赛规则释解附件：主裁判手势图跆拳道战术训练跆拳道段位和晋升段位的方法参加俱乐部或道馆训练应注意的问题跆拳道日常训练

<<跆拳道技巧图解>>

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>