

《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：9787533748890

10位ISBN编号：7533748891

出版时间：2011-1

出版社：安徽科学技术出版社

页数：100

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《跆拳道技巧图解》

内容概要

《跆拳道技巧图解》共分六个部分，内容包括：跆拳道的概况、跆拳道身体素质及其训练、跆拳道的基本技法、跆拳道的手法训练、跆拳道的腿法训练、跆拳道的实战技巧。当你翻阅此书时，你看到的是跆拳道练习中的各种技巧，跆拳道技术体系中最精华、最正宗、最实用的动作。《跆拳道技巧图解》由吴建忠、樊庆敏主编，配有插图照片200多幅，这些最直接、最实用、最具特色的动作示范图，使读者一目了然。丰富的内容、精美的彩图，将带你进入一个精彩的跆拳道天地。

书籍目录

- 1 跆拳道的概况
 - 2 跆拳道的身體素质及其训练
 - 3 跆拳道的基本技法
 - 4 跆拳道的手法训练
 - 5 跆拳道的腿法训练
 - 6 跆拳道的实战技巧
- 附录一：跆拳道的发声练习
附录二：跆拳道品势之太极一章

《跆拳道技巧图解》

章节摘录

版权页:第一节 跆拳道的历史渊源一、什么是跆拳道跆拳道古称跆跟、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。跆拳道（TAEKWONDO）是一项以手脚技术为进攻武器的格斗对抗性项目。它以格斗为核心以修身养性基础，以磨练人的意志、振奋人的精神为目的，将人的生存意志通过肢体表现出来。“跆”（TAE）的意思是用脚踢，“拳”（KWON）的意思是用拳击打，“道”（DO）是一种精巧的技艺、方法，同时也是对练习者在道德修养方面的要求，是一种文化、一种学问。从字面上说，跆拳道就是“踢与拳的武艺”。跆拳道具有浓郁的东方文化色彩。它蕴含着一种深层的精神追求和理念，首要的就是以修养性为核心培养强烈的爱国热情和为正义而献身的崇高精神。在朝鲜的文化熏陶下，跆拳道有着鲜明民族特色。通过跆拳道训练，可以使练习者在行为规范、道德修养和完善人格等方面得提高和发展。和中国武术一样跆拳道已经超越了一般意义上的竞技体育运动。

《跆拳道技巧图解》

精彩短评

- 1、是横本大小的，里面有插图~
- 2、里面的方法还不错，看着挺好的，学起来有点困难。。。我基础不好

《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：www.tushu000.com