

《少儿健身韵律操》

图书基本信息

书名：《少儿健身韵律操》

13位ISBN编号：9787883527466

10位ISBN编号：7883527460

出版时间：2007-9

出版社：良品文化、卓文工作室 大连音像出版社有限公司 (2006-01出版)

作者：宋扬

页数：161

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

《少儿健身韵律操》

内容概要

跆拳道新基础技术：立法，自然站立式、前行步、弓步、马步、交叉步、单脚站立步。训练前的准备 颈部运动、平伸手背打脚背、脚部练习——左右转身击掌、腰部练习——上下击掌。基本攻击技法：马步冲拳、马步单手刀、三七步、三七步格斗式、三七步单手刀、三七步双手刀、虎足步、虎足步掌格、拖勾拳。基本防守技法：走路式下挡防御、弓步下挡防御、马步上挡防御、马步内挡防御、马步外挡防御。腿法：前踢（包括辅助练习）侧踢（包括辅助练习）横踢（包括辅助练习）。跆拳道新标准品势之太极八章：太极一章、太极二章、太极三章、太极四章、太极五章、太极六章、太极七章、太极八章。

《少儿健身韵律操》

书籍目录

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|-----------|--------------|------------|--------|--------------|-------|------|-------|--------|--------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|----|----|----|-----|------|--------|----|
| 第一章 | 风靡全球的韩国武道文化——跆拳道 | 跆拳道溯源 | 跆拳道的精神内涵 | 跆拳道的礼仪 | 跆拳道的品势 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第二章 | 跆拳道新基础技术 | 拳法 | 扭拳方法 | 正拳 | 勾拳 | 锤拳 | 平拳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 指拳 | 掌法 | 手刀 | 背恨 | 熊掌 | 底掌 | 贯手 | 双指贯手 | 臀部 | 手腕 | 肘 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 立法 | 并拢站立 | 自然站立式 | 马步 | 弓步 | 交叉站立 | 单脚站立步 | 斜曲弓步 | 虎足步 | 训练前的准备 | 双手合掌 | 下安头部 | 推压头部 | 头部左右侧倒 | 戏曲部 | | | | | | | | | | | | |
| | 绕环 | 平伸手背打脚背 | 腰部练习——左右转身击掌 | 腰部练习——上下击掌 | 基本攻击技 | 法 | 前行步中拳 | 马步冲拳 | 马步单手刀 | 三七步单手刀 | 三七步双手刀 | 虎足步掌 | 格 | 基本防守技法 | 弓步下挡防御 | 马步下挡防御 | 马步上挡防御 | 马步内挡防御 | 马步外挡防御 | 腿法 | 前踢 | 侧踢 | 横踢 | 后旋踢 | 辅助练习 | 前踢辅助练习 | 侧踢 |
| | 辅助练习 | 横踢辅助练习 | 后踢辅助练习 | 脚部的攻击部位 | 第三章 | 跆拳道新标准品势——太极 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 八章 | 太极一章 | 太极二章 | 太极三章 | 太极四章 | 太极五章 | 太极六章 | 太极七章 | 太极八章 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 附录 | 训练中如何避免受伤 | 常见运动损伤与防治 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

《少儿健身韵律操》

章节摘录

插图

《少儿健身韵律操》

编辑推荐

“WIF世界跆拳道联盟”新标准品势，WTF世界跆拳道联盟新（2008申奥）品势，刚韧并济，内外兼修。BOOK+DVD。 “WIF世界跆拳道联盟”新标准品势风靡全球韩国武道文化，坚韧精博东方强悍武术，跆拳道（2008申奥）新品势标准教程，跆拳道新基础技术，拳法、掌法、臂部、立法、训练前的准备、基本攻击技法、基本防守技法、腿法。跆拳道新标准品势之太极八章。 BOOK中国最高品质的运动健身丛书，超800幅高清果脯度彩图动作精解展示。DVD，WTF世界跆拳道联盟国际冠军教练，亲身教授韩国国技院最新品势。 WIF世界跆拳道联盟（国技院）黑带九段金基洞博士（韩国），WTF世界跆拳道联盟（国技院）黑带五段、国际教练杨龙，世界跆拳道锦标赛冠军教练，正博会跆拳道训练基地馆长，中国深圳跆拳道训练中心总教练。

《少儿健身韵律操》

精彩短评

- 1、书的质量不错,图片配合文字说明,很详细,是一本学习跆拳道入门的好书
- 2、收的书皮封面不是这样子的是变身了吗。
- 3、儿子说还行,看得不是太懂。
- 4、封面与实际书不符,但内容是我想要的。
- 5、新的要求,版面设计不错!
- 6、书好实用!!
- 7、儿子参加培训班,教练不可能照顾到每个孩子,自己在家多练习,也掌握的更快了
- 8、书本质量很好,但感觉性价比不高!

《少儿健身韵律操》

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