

《跆拳道基础入门》

图书基本信息

书名：《跆拳道基础入门》

13位ISBN编号：9787883525554

10位ISBN编号：7883525557

出版时间：2011-12

出版社：卓文工作室 东映文化传播有限公司

作者：卓文工作室

页数：91

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

《跆拳道基础入门》

内容概要

《跆拳道基础入门》1991年，年仅15岁的杨龙与少数的武新秀一道被先拔到广东省发景训练基地接受跆拳道训练，由世界跆拳道联盟黑带八段、广东省跆拳道联盟主度余国森教授亲自执教。在余教授的悉心栽培下，在近乎苛刻的自我要求之下，杨龙成为国内最早一批跆拳道运动员中的佼佼者。

《跆拳道基础入门》

书籍目录

第一章 聆听武魂之声——跆拳道
Comprehend the culture of Taekwondo 跆拳道的内涵 Taekwondo culture
跆拳道的演变史 Development of Taekwondo 跆拳道的精神意境 Spirit of Taekwondo
跆拳道的健体防身之效 Training and defending effect
第二章 跆拳道基本技法与战术[以腿为主，攻防并用]
Basic skills and tactics of Taekwondo
使用部位及技巧 Serviceable parts and skills
站法 The way of stand
进攻方式概要 Brief description about attack
防守方式概要 Brief description about defense
跆拳道的呼吸 Taekwondo breathing
机动灵活的战术之道 Tactical and nimble method
第三章 跆拳道练功方法[体质第一，脚功为上]
Taekwondo training method
跆拳道身体素质练习方法 Quality training
柔韧练习 力量练习 速度练习
跆拳道功力练习法 Ability training
跆拳道踢法练习 跆拳道击破
第四章 型篇 Skills & Tricks
太极 Tai Chi
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

《跆拳道基础入门》

章节摘录

插图

《跆拳道基础入门》

编辑推荐

《跆拳道基础入门》讲述1976年，杨龙出生于闻名全国的"武术之乡"——山东聊城。在浓郁的习武氛围中成长，杨龙从小便打下了良好的武术基础，步入少年，杨龙进入少年体校，开始接受更为全面、系统的武术训练。

《跆拳道基础入门》

精彩短评

- 1、对于喜爱这项武术的来说,这真的是一本很不错的书.一本书加一张碟,讲解详细,图象清悉,值得向你推荐一下!
- 2、看了看,觉得一般
- 3、这些书,好商业化
- 4、感觉不错,只是太难了点,可能基础不够吧呵呵,整体很好!
- 5、黑带的品势都练了呢,这本书里好像没有,高丽,金刚,太白,平原,十进,地跆拳道,天拳,汉水,一如。高二时跟认识了六年的教练吵翻了,再也没去过
- 6、很喜欢,书籍精美,内容详细,还没看光碟就很喜欢了

《跆拳道基础入门》

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