

《截拳道跆拳道/校园体育》

图书基本信息

书名：《截拳道跆拳道/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352503

10位ISBN编号：7546352509

出版时间：2011-7

出版社：宛祝平、杨雨龙、王晓磊、潘永兴 吉林出版集团有限责任公司 (2011-06出版)

页数：152

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

《截拳道跆拳道/校园体育》

内容概要

校园体育：截拳道跆拳道，ISBN：9787546352503，作者：宛祝平等编

《截拳道跆拳道/校园体育》

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复
养护第二章 截拳道概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 截拳道基本技术 第
一节 基本姿势 第二节 基本拳法 第三节 基本肘法 第四节 基本腿法 第五节 基本摔法第
四章 截拳道实战技法组合 第一节 高级组合拳法 第二节 勾漏手 第三节 组合腿法第五章
跆拳道概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第六章 跆拳道场地和装备 第一节 场地
第二节 装备第七章 跆拳道基本技术 第一节 基本姿势 第二节 基本步形与基本步法 第三
节 基本拳法 第四节 基本进攻腿法 第五节 基本格挡技术第八章 跆拳道基础战术 第一节
主动抢攻 第二节 佯攻巧打 第三节 先得分战术 第四节 迂回战术 第五节 防守反击战术
第六节 制短战术 第七节 体力战术 第八节 心理战术第九章 跆拳道比赛规则 第一节 程序
第二节 裁判

《截拳道跆拳道/校园体育》

编辑推荐

盛世奥运举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。《截拳道跆拳道》为该运动系列丛书之一，主要介绍了截拳道、跆拳道，由宛祝平等编著。

《截拳道跆拳道/校园体育》

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