

<<教你学跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<教你学跆拳道>>

13位ISBN编号：9787534545368

10位ISBN编号：7534545366

出版时间：2005-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王虎

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<教你学跆拳道>>

内容概要

雪白的道服，黑色的腰带，自信的笑容，潇洒的动作。
这就是跆拳道，一个充满魅力和诱惑的、能够使你健体防身的项目！

跆拳道起源于朝鲜半岛，是奥运会正式比赛项目。
跆拳道相对比较简单易学，且能达到提高自信心和防身自卫、健体强身的作用。
由于其动作演练起来刚劲潇洒，非常实用，因此深受人们的喜爱。

本书分五个章节，分别介绍跆拳道的常识，基本进攻和防御方法，实用防身术及品势演练等。
希望本书能成为广大女性朋友增强体质、改善形体、培养气质、提高自卫能力不可多得良师益友。

看到电视中那些英姿焕发的女跆拳道手，你羡慕吗？
你也想像她们那样有强健的体质、优美的形体、高贵的气质以及高超的自卫能力吗？
别眼红，其实，你也可以做到。
只要参照本书的文字和配套图片去做，并勤加练习，一定能达到即定目标。

<<教你学跆拳道>>

书籍目录

前言第一章 跆拳道基本常识第一节 什么是跆拳道第二节 跆拳道的礼节、礼仪和姿势第三节 跆拳道攻击所使用的部位一、拳法二、掌法三、臂部四、脚部和膝部第四节 跆拳道的基本站位技术第二章 跆拳道进攻技术第一节 跆拳道进攻性拳法第二节 跆拳道进攻性肘法第三节 跆拳道进攻性膝法第四节 跆拳道进攻性腿法第五节 跆拳道进攻性组合技术一、进攻+防守二、进攻+进攻三、进攻+防守+进攻四、防守+进攻五、进攻+进攻+防守第三章 跆拳道防御技术第四章 跆拳道实用防身技术一、提膝击肘二、上下击拳三、击裆跪腿四、上肘下击五、转身拧折腕六、踩脚切腿七、砸肘顶切喉八、绕臂腿别九、提膝双击十、击腹抱单臂十一、前踢扳颈十二、移腰横抱十三、抱腿斜铲十四、切喉扫踢十五、防拳别肩十六、截防横踢十七、前踢推肩摔十八、反击横踢十九、横踢反后踢二十、横踢反击后旋二十一、前踢横踢击裆二十二、前踢击面二十三、双击肘二十四、横踢横肘击头二十五、撑地后踢二十六、横肘后踢二十七、晃拳侧踢二十八、拉手上提膝……

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>