

<<现代跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<现代跆拳道>>

13位ISBN编号：9787801883094

10位ISBN编号：7801883098

出版时间：2004-5

出版时间：现代出版社

作者：甘藤·里克

页数：270

字数：200000

译者：顾洗尘

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>

<<现代跆拳道>>

内容概要

本书对跆拳道进行完整的描述。

跆拳道是世界上最流行的武术之一，并且是正规奥林匹克运动项目。

本书由世界跆拳道联盟授权，它能帮助您增强体质，使你思维敏锐，增强意志力。

通过本书，您能了解跆拳道的基本姿势，防卫，袭击，踢打。

书中的各种步法、格挡、防守的移动和各种品势有助于增强体质、思想敏锐，为各个年龄段的人树立精神。

对儿童来说，它能提高他们的注意力，建立他们的自我防护，带给他们更高的自尊心。

它给青少年提供合适的引导和坚固的价值观。

对成年人，它能促进健康，延年益寿。

<<现代跆拳道>>

作者简介

Soon Man Lee是国际总教练，国际裁判，库西湾职业黑带八段，世界跆拳道联盟总执行官。他现在在弗吉尼亚任教，他建立了美国跆拳道中心。

<<现代跆拳道>>

书籍目录

前言1 跆拳道简介2 跆拳道的历史3 热身练习4 基本技术5 口势 基本一式 基本二式 太极一式 太极二式 太极三式 太极四式 太极五式 太极六式 太极七式 太极八式 八卦一式 八卦二式 八卦三式 八卦四式 八卦五式 八卦六式 八卦七式 八卦八式 6 黑带品势 高丽 金刚 太白 平原 十进 地跆 天拳 汉水 一如7 击破8 格斗附录 国技院：世界跆拳道联盟总部 世界跆拳道联盟 世界跆拳道联盟比赛规则 裁判的资格和职责 选手资格 比赛中的犯规动作 术语作者简介

<<现代跆拳道>>

媒体关注与评论

前言 多年以来，我们的跆拳道学生一直要我们向他们推荐一本关于现代跆拳道的历史、艺术和练习方面的好书给他们。

虽然我们觉得在这方面有几本好书，但没有一本能满足所有学生的需要。

因我们久寻未见，最终我们决定：自己来写一本。

现代跆拳道是世界上发展最快、最先进的武术。

这本书提供了对跆拳道的历史透视，它已交织在‘已过2000年韩国的历史中。

跆拳道的哲学从深深地植根于东方的宗教信仰和文化的根基中发展起来，现在已被全世界每一个热心于跆拳道的人所接受。

这本书也写到了韩国汉城国技院的世界跆拳道总部的角色，以及作为跆拳道国际管理机构的世界跆拳道联盟的功能。

这项运动的技术方面由超过900幅的插图和照片来说明，掌握这项运动就更容易些。

书中的各种步法、格挡、防守的移动和各种品势有助于增强体质、思想敏锐，为各个年龄段的人树立精神。

对儿童来说，它能提高他们的注意力，建立他们的自我防护，带给他们更高的自尊心。

它给青少年提供合适的引导和坚固的价值观。

对成年人，它能促进健康，延年益寿。

练习跆拳道当然不受身体条件的限制。

事实上，是较年长的学员都学得很好的技艺。

只要遵循正确的技术，任何人都能得着益处。

学习是一件信念的事，而不仅是体能。

不管年龄和性别，跆拳道对每一个人都有益。

如果你是一个新手，我们提醒你在开始之前先去检查一下你的身体，看看有没有什么问题，然后在一个已掌握了各种技术的合格的教师的监督下训练。

建议你学跆拳道的最后一点是——这是很有趣的。

没有乐趣的健身是一件苦差，但学会了跆拳道的技能，每个人都会很快乐。

我们很高兴你喜欢现代跆拳道并愿意邀请每一个人来练习这项对精神和身体都有很大益处的武艺。

Soon Man Lee 甘藤·里克

<<现代跆拳道>>

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>