

<<少儿跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<少儿跆拳道>>

13位ISBN编号：9787807055860

10位ISBN编号：7807055863

出版时间：2007-9

出版时间：成都时代出版社

作者：杨龙

页数：89

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>

<<少儿跆拳道>>

内容概要

TAUGHT BY : WTF世界跆拳道联盟 (国技院) 黑带九段 金基洞博士 (韩国)。

DEMONSTRATION : 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。

风靡全球韩国武道文化 坚韧精博东方强身武术, 针对少儿生理、心理特点精心编排。

少儿跆拳道基本技术【进阶班】 踢打技术 后踢 后旋踢 二段踢 转身360°横踢 转身540°
横踢 转身下劈 交叉侧踢 腾空后踢 腾空侧踢+冲拳 转身540°后踢 前进双飞踢 后退三飞
踢... 威力击破 二段踢 前踢 膝 平掌 正拳 背拳 肘 手刀 下劈 横踢..... 少儿体能
训练【进阶班】 大八字外展 单脚后踢 俯卧撑 少儿跆拳道品势之太极八章 太极五章
太极六章 太极七章 太极八章 少儿跆拳道知识课堂 通晓古今, 了解跆拳道的渊
源与发展历程 潜心修炼, 领略跆拳道的精神内涵.....

<<少儿跆拳道>>

书籍目录

PART 1 博大精深跆拳道文化 一、通晓古今，了解跆拳道的渊源与发展历程 二、潜心修炼，领略跆拳道的精神内涵PART 2 少儿跆拳道基本技术“进阶班” 一、踢打技术 后踢 后旋踢 二段踢 转身360°横踢 转身540°横踢 转身下劈 交叉侧踢 腾空后踢 腾空侧踢+冲拳 转身540°后踢 踏步横踢 滑步前脚踢 退步横踢 前进双飞踢 后退双飞踢 前进三飞踢 后退三飞踢 二、威力击破 二段踢 前踢 膝 平掌 正拳 背拳 肘 手刀 下劈 横踢 后旋踢 后踢 横踢转身PART 3 少儿体能训练“进阶班” 大八字外展 单脚后踢 俯卧撑PART 4 品势之太极八章 太极五章 太极六章 太极七章 太极八章

<<少儿跆拳道>>

章节摘录

插图

<<少儿跆拳道>>

编辑推荐

本套少儿跆拳道教程针对少儿的生理和心理特点精心编排的，让孩子们可以系统地掌握跆拳道技法，从教学内容安排上，突出少儿在成长期进行跆拳道健身运动所需具备的技能和技巧，为少儿的健康成长打下良好基础；从教学形式上，结合少儿教学的特点，采用丰富活泼的教学形式，寓教于乐，让跆拳道训练成为少儿最喜欢的体育运动。

<<少儿跆拳道>>

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>