第一图书网, tushu007.com

<<女子跆拳道高级教程>>

图书基本信息

书名：<<女子跆拳道高级教程>>

13位ISBN编号：9787810515207

10位ISBN编号：7810515209

出版时间：2001-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘卫军编著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

女子练习跆拳道，已成为一种时尚。
本书作者刘卫军系中国第一位格斗专业硕士，对柔道的训练与教学有独到之处。
本书从女子最关注的问题出发，对女子跆拳道初级练习者该如何达到一定的标准进行了总结，既可以作为女子跆拳道初级练习者自学的参考教材，也可作为参加跆拳道俱乐部

书籍目录

一 知识篇第一章 女子跆拳道训练知识二 训练篇第二章 第一节 品势——高丽（一）第三章第一节 品势——金刚（一）第四章 第一节 品势——太白（一）第五章第一节 品势——平原（一）第六章 第一节 品势——十进（一）第七章第一节 品势——地跆（一）第八章第一节 品势——天拳（一）第九章第一节 品势——汉水（一）第十章第一节 品势——一如（一）第十一章第一节 踢打沙包，击破木板附一：跆拳道竞赛规则附二：主裁判手势图

第一图书网, tushu007.com

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