

<<鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精>>

图书基本信息

书名：<<鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精华技法>>

13位ISBN编号：9787810519755

10位ISBN编号：7810519751

出版时间：2004-1-1

出版时间：体育大学

作者：刘卫军

页数：216

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>

<<鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精>>

内容概要

本书是国内首次将前、后腿技术分开来讲，使每位练习者都能根据自己的特点练就适合自己的前腿或后腿技术。

本书真正使读者一看就懂，一学就会，是跆拳道入门的最理想的教材。

书中每一个技术动作都配有连续、尤其是讲解动作关键的图片，图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然。

每位读者都能按图自学并能很好的把握最核心之处，是跆拳道自学者最全适的课外老师。

本书综合跆拳道界众多专家的教学、训练经验推荐给读者，使读者少走弯路，用最短的时间掌握技术要领，从而在众多练习者中脱颖而出。

<<鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精>>

作者简介

刘卫军，男，1992年毕业于北京体育大学，是中国第一位格斗专业硕士研究生，博士。
现为北京体育大学摔跤、柔道专业讲师，跆拳道校代表队教练，柔道国家级裁判，在从事格斗项目教学和训练的近十年中，培养出了一大批全国柔道、摔跤和跆拳道优秀选手，并先后出版了跆拳道专业

<<鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精>>

书籍目录

第一章 跆拳道基本功快速强化 一 实战姿势 二 步法第二章 跆拳道经典前腿技术 一 前横踢 二 前高横踢 三 前腿下劈 四 前腿侧踢 五 前腿勾摆踢 六 前腿双飞踢 七 旋风踢第三章 跆拳道经典后腿技术 一 后横踢 二 后高横踢 三 后下劈 四 后腿侧踢 五 后腿勾摆踢 六 后腿双飞踢 七 后踢 八 后旋踢第四章 前腿实战连击技术第五章 后腿实战连击技术第六章 跆拳道专家推荐的前、后腿训练技巧 一 横踢训练技巧 二 后踢训练技巧 三 劈腿训练技巧 四 后旋踢训练技巧 五 侧踢训练技巧 六 双飞踢训练技巧 七 勾摆踢训练技巧 八 旋风踢训练技巧第七章 跆拳道奥运冠军的前腿成名绝技第八章 跆拳道奥运冠军的后腿成名绝技

<<鞭踢双飞旋风飘逸潇洒的跆拳道精>>

章节摘录

插图

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>