第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道基础入门>>

图书基本信息

书名：<<跆拳道基础入门>>

13位ISBN编号：9787883525554

10位ISBN编号：7883525557

出版时间：2011-12

出版时间：卓文工作室 东映文化传播有限公司

作者：卓文工作室

页数：91

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

<<跆拳道基础入门>>

内容概要

《跆拳道基础入门》1991年，年仅15岁的杨龙与少数的武新秀一道被先拔到广东省发景训练基地接受跆拳道训练，由世界跆拳道联盟黑带八段、广东省跆拳道联盟主度余国森教授亲自执教。
在余教授的悉心栽培下，在近乎苛刻的自我要求之下，杨龙成为国内最早一批跆拳道运动员中的佼佼者。

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道基础入门>>

书籍目录

第一章 聆听武魂之声——跆拳道Comprehend the culture of Taekwondo跆拳道的内涵 Taekwondo culture 跆拳道演变史 Development of Taekwondo跆拳道的精神意境 Spirit of Taekwondo跆拳道的健体防身之效 Training and defending effect第二章 跆拳道基本技法与战术[以腿为主，攻防并用]Basic skills and tactics of Taekwondo使用部位及技巧 Serviceable parts and skills站法 The way of stand进攻方式概要 Brief description about attack防守方式概要 Brief description about defense跆拳道的呼吸 Taekwondo breathing机动灵活的战术之道 Tactical and nimble method第三章 跆拳道练功方法[体质第一，脚功为上]Taekwondo training method跆拳道身体素质练习方法 Quality training柔韧练习 力量练习 速度练习跆拳道功力练习法 Ability training跆拳道踢法练习 跆拳道击破第四章 型篇Skills & Tricks太极 Tai Chi太极一章太极二章太极三章太极四章太极五章太极六章太极七章太极八章

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道基础入门>>

编辑推荐

《跆拳道基础入门》讲述1976年，杨龙出生于闻名全国的"武术之乡"——山东聊城。
在浓郁的习武氛围中成长，杨龙从小便打下了良好的武术基础，步入少年，杨龙进入少年体校，开始接受更为全面、系统的武术训练。

第一图书网, tushu007.com

<<跆拳道基础入门>>

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